

ڈال ڈال کا دستور خوان

دسمبر 2012ء

قیمت 120 روپے



پاک سوسائٹی
ڈال ڈال کا نام

شادی
اسپیشل

www.paksociety.com

برائیل میگزین آپ کے لئے ہے

22

دلہن کی چھب دکھلاتا ہے، زیور



انٹرویوز

ہوم، بیوٹی، لائف اسٹائل

- 88 نرم و ملائم ہونٹ
- 94 چنچل جیومیٹرک ڈیزائن
- 96 اگر آپ کام پر جا رہی ہیں
- 99 8 موثر ترین کلینرز
- 100 پھول کھلے برتن برتن

- 20 امیر عدنان
- 76 روحانہ اقبال
- 92 شیف سمیعہ جمیل

فوڈی فوڈ

- 82 مغلیہ کھانے
- 101 ٹکسی

صحت و تندرستی

- 97 کیسے جواں رہیں ہم
- 98 فن یوگا



86

ہنی سون ٹرپ

24

Two Jokers

ویڈنگ کیک



13

شادی ایسا موقع جہاں ہم لمحے قید کر لیتے ہیں

ڈالڈا کا سترخوان

فہرست

جشن عروسی ایجنٹ

- 12 اب شادیاں نمٹاتے ہیں
- 14 خوابوں کے بخت کار
- 18 آج تاروں سے آنچل...
- 26 محبتوں اور ضرورتوں کا پلڑا
- 30 شادی اور دلے کامیو
- 79 سلطنت مغلیہ کی شادیاں
- 84 شادی کس عمر میں کی جائے

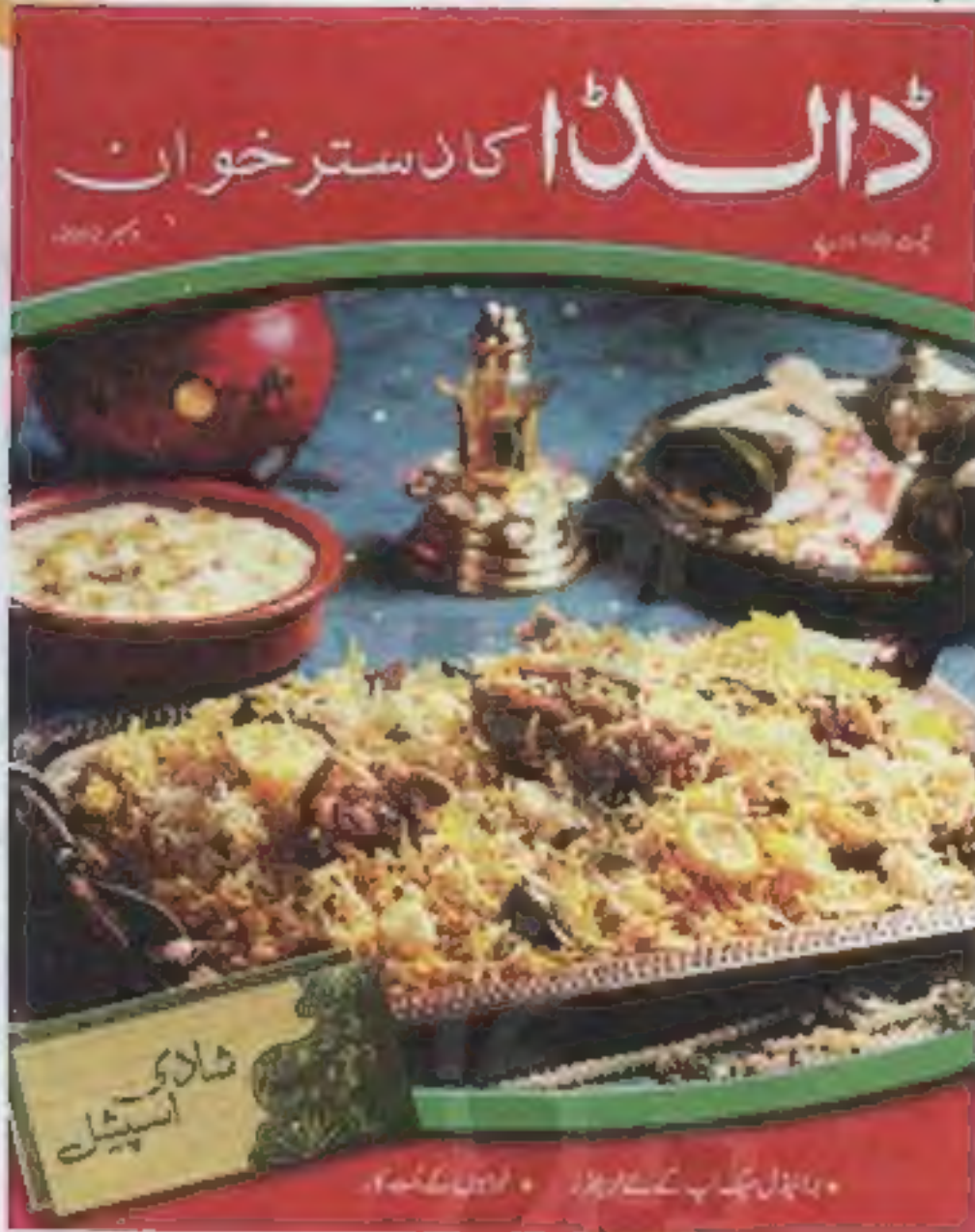
مستقل سلسلے

- 10 ادارہ
- 11 کچھ کہنا ہے آپ سے
- 34 آج کیا پائیں
- 90 ڈالڈا ایڈوائزری
- 102 افسانہ
- 104 بک فلم ریویو
- 106 ستاروں کی روشنی

اداریہ

معزز قارئین!
السلام علیکم

قیمت 120 روپے شماره نمبر 22 دسمبر 2012ء



قدرتی موسموں میں شادیوں کا موسم بھی شامل کر دیا جائے تو زندگی کا حسن اور بھی نکھر جاتا ہے۔ کسی ہدم کسی ساتھی کی آرزو تو دنیا کے پہلے انسان حضرت آدم کی سرشت میں بھی داخل رہی۔ کوئی تو ہو جو سبھی موسموں کا ساتھی ہو۔
عجی و خوشی، زندگی کے اتار چڑھاؤ اور خوش کن لمحات میں زندگی کو مل بانٹ کے بتانے والا کوئی تو ہو۔ تو ساتھیو ملہا رگائے موسم ہمارے آپ کے آنکھوں میں پڑاؤ ڈال چکا ہے۔ شادی ہال، کھلے میدانوں اور ہوٹلوں میں زرق برق لباس اور جذبوں کی مہکاریں ہمارا راستہ روکنے لگی ہیں کہ ٹھہریے ان جلتے بجتے ققموں میں دلوں کی دھڑکتوں کا روم محسوس کیجئے۔ پیار کا ابروٹ کے برتنے کو ہے۔ یعنی زندگی مسکرانے کو ہے، تو ہاتھ بڑھائیے۔ ذالدا کا دسترخوان پڑھئے اور ہمارے ساتھ مل جل کر شادی کے کام بنائیے۔
ہمارے کھانوں کی ترکیب اور پکوانوں سے مینو ترتیب دیجئے۔ کچھ نئی، کچھ انوکھی اور کچھ روایتی ڈشز بنائیے۔ ہمارے مضامین کے انتخاب سے معلومات بڑھائیے۔ ہم نے کوشش کی ہے کہ اس موسم کی سندرتا اور شرمیلی مسکان بھرے لحوں کی عکاسی کرتے چلیں، تاکہ آپ اپنے جریڈے سے باخبر رہیں۔ ہماری کوشش کیسی رہی ضرور بتائیے، تاکہ آپ کے مشوروں سے ہماری تحریریں نکھار پاتی رہیں۔
شادی کے بندھن میں بندھنے والوں کو ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ڈھیروں دعائیں اور مبارکباد۔ زندگی کے نئے سفر میں ڈالدا ایڈوائزری سروس کو آپ بھی اپنی دعاؤں میں شامل رکھئے گا۔

سردق
درباری بریانی

ڈالدا ایڈوائزری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم



خط و کتابت کا پتہ:

ذالدا کا دسترخوان

M-2، میزٹائن فلور، C-60، اسٹریٹ 24، توحید کمرشل، فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔

فون: 0213-5304425-6، فیکس: 0213-5304427، ای میل: dkd@rev.com.pk

اعتماد: ذالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے برحق حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں۔ پیشگی تحریری اجازت کے بغیر ذالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ایڈیٹر
شاہین ملک

اسسٹنٹ ایڈیٹر
محرسن

مارکیٹنگ مینیجر
علی دہی

0300-2184864

ڈسٹری بیوٹر مینیجر
شیخ مشتاق احمد

0300-2275193

ذالدا کا دسترخوان کے حقوق بنام جسٹ ڈسٹری بیوٹر مارک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ذالدا کا دسترخوان جناب آسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے کوئیک پوسٹ سے چھپوا کر شائع کیا۔

کچھ کہنا ہے آپ سے...

ذالذاکا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ذالذاکا ایڈیٹرز کی کارکن سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جلد سے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

دیوار چین کا مضمون بہت اچھا تھا

میں نے حال ہی میں کراچی کے ایک تجارتی مرکز میں ذالذاکا کا ایک پروگرام اٹینڈ کیا ہے۔ اس سے بہت پہلے میں آپ کے رسالے کی گرویدہ تھی۔ ہر ماہ عمدہ مضامین کا انتخاب ہوتا ہے۔ جیسے ذالذاکا میں کچھ کھانے اپنی لذت اور ذائقے میں بے مثال ہوتے ہیں۔ تقریباً یہی احساس آپ کے خاص رسالے میں ہوتا ہے۔ میں اس وقت چائینز اسٹیشن کھولنے بیٹھی ہوں اور میری نظر دیوار چین سے نہیں ہٹ رہی۔ چائینز کھانوں کی رنگارنگ ترکیب سے آراستہ یہ رسالہ بہت پسند آیا۔

نور بی خان، کراچی

شکر ذالذاکا

دلی شکر یہ قول کیجئے کہ آپ نے میرا افسانہ "لاش کے آنسو" اپنے نہایت مقبول و شاندار ماہنامے میں شائع کیا۔ ہمارا پورا گمراہ "ذالذاکا دسترخوان" سے خوب مانوس ہے۔ جب ہمارا رسالہ لے کر آتا ہے تو ہم اس پر اس طرح ٹوٹے ہیں جس طرح بھوکے مہمان "دھکن" اٹھنے پر کھانے کی میز پر ٹوٹے ہیں۔ آدھا حلوہ تو ہمیں کھانوں کی ترکیبوں اور تصویروں کو دیکھ کر ہی آ جاتا ہے۔ اس میں اور بھی بہت مضامین ہوتے ہیں۔ معلوماتی اور دلچسپ، یقیناً آپ کی ٹیم کو بہت ریسرچ کرنا پڑتی ہوگی۔ ساری ٹیم کو مبارکباد۔

تندہ بریلوی... کراچی

چائینز اسٹیشن خوب رہا

ذالذاکا دسترخوان اپنے متنوع موضوعات اور معلومات کی وجہ سے ممتاز حیثیت کا حامل رہا ہے۔ میں پچھلے ایک سال سے اس کی سالانہ خریدار ہوں۔ ہر دوسرے ماہ کو کوئی نہ کوئی انٹرویو شائع کرنا غیر معمولی صلاحیت ہے۔ اس بار چینی ثقافت، برتن، کھانوں اور عوامی جمہوریہ چین کی سیرسب ہی کچھ بہتر لگے۔ عجیب بات یہ ہے کہ ہم برسوں سے چائینز کھانے کھا رہے ہیں، لیکن ہمیں ان میں استعمال ہونے والی مخصوص ساسز اور ان کی سبزیوں کا علم نہیں تھا۔ اس سے پہلے یہ مضامین کسی اور جریڈے میں شائع نہیں ہوئے۔

ہاشم کاشف، حیدرآباد

چائینز اسٹیشن رہا سویت ایڈیٹر

مضامین کا انتخاب عمدہ تھا۔ ریسپونس میں نیا پن محسوس ہوا۔ چین کے بارے میں جغرافیائی معلومات بھی خوب تھیں۔ سبزیوں، ساسز، کھانوں کی ترکیب، چینی ثقافت، برتنوں اور دیگر مضامین میں آپ نے تو چین کا نقشہ ہی کھینچ دیا۔ ایسی خوش ذائقہ ترکیب اور بھرپور مضامین کا انتخاب ظاہر کرتا ہے کہ چائینز اسٹیشن رہا سویت ایڈیٹر سارے ہم ایسے انتخاب کو تادیر بھول نہیں سکتے۔

سیرا کلیم، ملتان

حیم بیگم کیڑ کا قصور

ذالذاکا دسترخوان اب واقعی ایک عام رسالہ نہیں رہا۔ لائف اسٹائل اور صحت کے موضوعات ہوں یا انٹرو کے معاملات، شاندار کھانوں کی تصاویر ہوں یا گلابی ادب سے انتخاب ہم جی جان سے ایک ایک صفحہ پڑھتے ہیں۔ پہلی بات تو یہ ہے کہ انٹرویوز مختصر مگر جامع ہوتے ہیں۔ دوسرے ہمیں انٹرویوز بہت اچھے لگتے ہیں۔ مدد ڈے، ویٹائٹ ڈے، ہی فوڈ اور دونوں عیدوں کے منفرد رسالے آپ کی محنت کا منہ بولا ثبوت پیش کرتے ہیں۔ اس قصور پر آئندہ بھی کام کرتی رہنے گا۔

سجیہ، لاہور

ذات کا عمدہ رسالہ

میرے شوہر بلڈ پریشر کے مریض ہیں اور گھر کے کچھ اور بزرگ بھی صحت کے کسی نہ کسی مسئلے سے دوچار رہتے ہیں۔ اس لئے ہم نے ایسے رسالے کا انتخاب کیا جس میں پوری فیملی کی دلچسپی کا عمدہ مواد شامل ہو۔

ذالذاکا دسترخوان نے ہماری بیشتر شبیوں میں رہنمائی کی ہے۔ ہمارے

ہاں چائینز کھانا شوق سے زیادہ ضرورتاً کھایا جاتا ہے۔ آپ کا احسان ہے کہ اس جگہ چھپکے کھانوں کی عمدہ ترکیب شائع کر کے ہمارا خیال رکھا۔ میں یہ نہیں کہتی کہ چائینز بیماریوں کا کیڑ ہیں، لیکن شاباش ہے چین کو جو صحت کے شعور کے ساتھ اپنا لائف اسٹائل ترتیب دیتے ہوئے ہے۔ تمام مضامین ہی بھلے لگے ہیں۔ آئندہ بھی ایسی کوشش جاری رکھئے گا۔

راجیہ... رحیم یار خان

کجوری ایک پسند آیا

اچھی بات بتاؤں کہ پہلی بار نام سنا تھا۔ تجربہ کیا تو بیکانہ غلط ہو گیا۔ دوبارہ ڈرائی کیا تو صحیح بن گیا۔ اب سمجھ میں آیا۔ امی ٹھیک ہی کہتی ہیں کہ ذالذاکا دسترخوان میں کبھی اجزاء اور ترکیب غلط نہیں شائع کی جاتیں۔ جیسے ذالذاکا ہمارا برسوں کا انتخاب ہے ویسے ہی ان کا رسالہ بدلتوں سے دل میں جگہ بنائے ہوئے ہے۔

محمد عین صالح... اسلام آباد

کیا آپ ذالذاکا دسترخوان کے لئے لکھنا چاہتے ہیں؟

تو پھر انتظار کس بات کا آج ہی اپنے مضامین، کہانیاں، خاکے، کھانا پکانے کی انوکھی ترکیب، چٹکے اور ناقابل فراموش واقعات ہمیں لکھ بھیجئے۔ خیال رہے کہ آپ کا مضمون گیارہ سو الفاظ پر مشتمل ہو، اپنے نام، پتہ فون نمبر اور ای میل ایڈریس کے ساتھ اس پتہ پر ارسال کیجئے۔

ایڈیٹر، ذالذاکا دسترخوان

M-2، میٹروپولیٹن ٹاور، C-60، اسٹریٹ 24، توحید کمرشل، فیر 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔

ای میل ایڈریس: dkd@rev.com.pk

ذالذاکا دسترخوان آپ کی تحریروں کی ٹوک پک سنوار کر اسے آپ کے نام اور شکر یہ کے ساتھ شائع کرے گا۔

اب شادیاں نمٹاتے ہیں ایونٹ مینجمنٹ اور ویڈنگ پلینرز

درخشاں فاروقی

لیکن یہ جاب کسی چیلنج سے کم نہیں

ہر کلائنٹ کی اپنی ترجیحات اور تقاضے ہوتے ہیں۔ ان میں بریڈ ڈسٹنکشن بھی شامل ہیں کہ جن کے تصور میں کلائنٹ کا مسلا ج

دشورہ شامل ہو کر یہ تقریب یادگار بنتی ہے۔
کچھ سال تک شادی کے پنڈال کی تقسیم مغلیہ طرز کی ہوا کرتی تھی۔ جیولری ڈیزائنز بھی قدیم اور جدید تصور رات بیتا کاری کے نقوش میں ثبت کر رہے تھے۔ اس سال نشستوں اور اسٹیج کی تقسیم میں نیوٹرل کلرز ان ہیں۔ دولہا اور دلہن کے ملبوسات کے انتخاب میں بھی تقسیم کو اہمیت دی جا رہی ہے۔

اب سیٹ ڈیزائننگ پڑوسی ملک کی فلموں کی نقالی میں ہونے لگی ہے اس سال آپ کو سہرے ہونے والے مائل بھرے رنگ کی آئینہ نظر آئے گی۔

عکاس کی مہارتیں جدید تر انقلاب کا نمونہ بن رہی ہیں

آج کل روایتی تصاویر بھی بنتی ہیں جس کی الہم بنانا عکاس کے ہیکلچ میں شامل ہوتا ہے، لیکن جدید تر رجحان ڈیجیٹل فوٹو گرافی کا ہے۔ جسے عکاس پی سی اور فوٹو شاپ کی تخلیقی آج کو بروئے کار لا کر عام سی تصویر کو بھرپور تاثیراتی اور ڈرامائی آہنگ دے دیتا ہے۔ جیسے دولہا دلہن کی فلم کے مرکزی کردار ہوں اور ان پر کوئی رومانوی گیت یا منظر نامہ شوت ہونے جا رہا ہو۔

پچھلے چند برسوں تک سنہری، روہنگی یا سرخ جالی کی مد سے پنڈال کی آرائش کا تصور موجود تھا۔ اب ہلکے رنگ کے تازہ پھولوں کو میزوں کے وسطی حصوں میں سجایا جاتا ہے۔ اب بیشتر کلائنٹس نازک پھولوں کی آرائش میں دلچسپی لیتے ہیں۔ آج کل کرٹن لائٹس بھی اہتمام سے آراستہ کی جاتی ہیں۔

Marquee سیٹ اپ جدید ترین آرائش کا اسٹائل

ملک بھر کی ایونٹ مینجمنٹ سروسز میں یہ تقریبات کے دائرے کو وسیع تر کرنے کی جدید سہولت ہے۔ یہ جالی دار میٹرل کا ایک وسیع وسیع Tent ہوتا ہے۔ جس کے وسطی حصے میں ایک ڈوم اسے شامیانے کی نسبت ممتاز کر دیتا ہے۔ یعنی یہ شامیانہ نہیں ہوتا۔ اسی طرح ایک اور جدت Frame tent کی شکل میں متعارف ہوئی ہے۔ جس میں لگ بھگ 700 مہمان گرامی کی ضیافت کی جاسکتی ہے۔ سمرت کی بات یہ ہے کہ ماہر اور فریم دونوں جگہ آپ اسے نصب کروا سکتے ہیں۔ موسم گرما میں ہونے والی شادیوں کے حصے میں یہ سہولت کسی وقت سے کم نہیں۔

کراچی، لاہور، اسلام آباد کے چیدہ چیدہ ویڈنگ اور ایونٹ مینجمنٹ

ریڈ اسٹون: 6-7 فیروز پور روڈ، لاہور

راج ایونٹس: 47-P/111، ماڈل ٹاؤن لاہور

EvenDecor: 56/5 راؤڈ لین، لاہور

دعوت کیفر ویڈنگ پلینرز: کینال بینک روڈ، لاہور رابطہ: 042-4937753

خلیفہ راجپوت: 1-2، بلاک G-8، 19 مرکز اسلام آباد

رابطہ: 2251325, 2850600, 2850800 (92-51)

پلاٹ C، 8 دوسری منزل شہباز لین 2، 71 خیابان شہباز، ڈیفنس، کراچی

رابطہ: 021-35240521

45/C، الشیخ سینٹر، پکلی منزل، چاندنی چوک، روڈ، لاہور رابطہ: 4851172 (92-51)

لندن برانچ رابطہ: 44(208-453-3313)

شادیوں کا موسم کیا شروع ہوا شہر کی مصروفیات ہی بدل گئیں اب ایک ہر شادی کی دکان میں ہے تو دھڑل کی جنگ کے لئے اس کے ساتھ ساتھ کچھ فرنیچر، برتن اور مشینری کی خریداری۔ یعنی بڑے پیمانے پر کام کی ایک لمبی فہرست تیار ہے اور ان کے وہی ہیں 24 گھنٹے سب کام کیے ہوں گے کہ جس پر سب سے پہلے کام ہو گا شادی کے لئے گھر میں ہر کام پر پورے خوراکہ خرچ ہونے لگے گا خاص کر خواتین کی ذہنی ذمہ داری تھی کہ وہ اپنی نگرانی میں ہر کام نہ بنائیں۔ اس طرح خوشی کے اس موقع کو خواتین کا فنکشن قرار دیا جاتا تھا۔ اب بھی خاص لکھاں اور بنیادی ذمہ داریاں گھر کی خواتین ہی کے کندھوں پر ہوتی ہیں۔ ذیہ اور کپڑے دولہا دلہن کی تیاری یعنی ہر مرحلے پر خواتین کو اپنی سلیقہ شادی کا ثبوت دینا ہوتا ہے۔ گئے وقتوں میں خواتین ذمہ داریوں کی تقسیم گھر کی ساری پرکھتی تھیں مگر اب یہ ذمہ داری ایونٹ مینجمنٹ پر منتقل کی جاتے لگی ہے۔

Event Management Service

یہ ایک نیا رجحان ہے

شادی کی تقریب کے انتظامات کو بہتر خطوط پر منظم کرنے اور مہمانداری کی روایتی ثقافت کو بچاتے ہوئے ان منتظمین کے ذمے میلا کی محفل سے مہندی مایوں اور پھر رات اور ویسے تک کی تقریبات کے چھوٹے بڑے ہر کام لگائے جاتے ہیں۔ گاڑی کی پریشانی سے لے کر اسٹیج کی قیادت اور ٹیموں کی نشستوں، مشروبات کی تقسیم، پس منظر موسیقی کی دھنوں اور روشنیوں کے انتظامات تک سب کچھ چھوٹے مگر اہم کاموں پر توجہ دینا گھر کی ساری پرکھتی تھیں۔ ہا۔ بدحواسی اور بدانتظامی سے بچنے کے لئے پروفیشنل منیجر کی خدمات لی جاتے کا نیا رجحان قابل ملاحظہ ہے۔

شادی کی تقریب کو سالہا سال تک یادگار بنانے کے اس عمل میں دونوں خاندان پیسے کے خرچ پر سمجھوتہ نہیں کرتے اب بھی ایک طبقہ ایسا ہے جہاں دو دوستوں تک مختلف تقریب منعقد ہوتی چلی جاتی ہیں۔ مثلاً مہندی کی رسم سے پہلے دو گھنٹوں کی شادیت شروع پاری ہے ایلٹ کلاس میں یہ چھوٹی سی تقریب بھی مختصر تعداد میں مہمانوں پر مشتمل نہیں ہوتی۔ کھانے

کے لوازمات میں بھی خاصا اہتمام نظر آتا ہے۔ گوکہ

کھانے میں خلل حال ہی دلچسپی لی جاتی ہے۔ نوجوانوں کی اکثریت رقص اور گانگی کے مظاہرے میں دلچسپی رکھتی ہے۔ رات گئے سے نور کے ترے تک جی رہنے والی ان محفلیوں میں گھر والوں کا اطمینان اور خوشی شامل حال رہتی ہے۔ تاہم یہ بے گناہ شوق ہے۔

شادی کی تقریب کے منتظمین یہ کشش معاوضے کے عوض بہترین خدمات مہیا کرتے ہیں۔ جیسا کہ دولہا دلہن کے والدین کی خواہش ہوتی ہے۔



شادی ایسا موقع جہاں ہم لمحے قید کر لیتے ہیں

پراڈکٹ فوٹو گرافی سے لے کر براؤننگ کی عکسی تصویر اپنی مکمل تخلیقیت کے ساتھ دیکھنا چاہیں تو ڈیفنس فیئر 11 کراچی میں کاشف رشید کے اسٹوڈیو تک چلیں، جہاں وہ ہر وقت کمرے کی آنکھ سے کچھ نہ کچھ دیکھتے نظر آئیں گے۔ وہ سب کیا ہے اس مختصر سے مضمون میں اس کا احاطہ کرنا تو شاید ممکن نہ ہو لیکن کاشف کی کھچی ہوئی ایک تصویر ان کے فن کی منہ بولتی تصویر ہے۔ شادی جیسے خاص دن کی عکاسی اور ویڈیو گرافی کے لئے وہ کہتے ہیں ”میں سوچ بھی نہیں سکتا تھا کہ مجھے اتنی عزت اور کامیابی ملے گی۔ بہت اچھا لگتا ہے جب دو لہا دلہن اور ان کے عزیز واقارب میرے کام کو سراہتے ہیں دراصل شادی تو ان کی ہوتی ہے مگر میرے لئے بھی بہت سی خاص چیلنجنگ جاب ہوتی ہے۔“



عکاس، کاشف رشید



Jimmy's Studio

شادی بیاہ کی تقاریب فوٹو اور ویڈیو گرافی کے بغیر ادھوری رہتی ہیں اور کیوں نہ ہونی زندگی کے آغاز اور خاص دن کی یاد تازہ کرنے کے لئے یہی تو سبیل بنتی ہیں۔ Jimmy's Studio پچھلے 25 برس سے عکاسی کی صنعت سے وابستہ ہے۔

شادی جیسا موقع ہو یا سالگرہ، سماجی تقریبات یا ذاتی پورٹریٹس بنانا مقصود ہو۔ ہم عکاسی کے لئے ماہر فوٹو گرافر کی خدمات حاصل کرتے ہیں۔ خاتون عکاس روبی حمید گزشتہ دو برس سے کراچی میں عکاسی کر رہی ہیں۔ علاوہ ازیں وہ لاہور اور اسلام آباد کے خاص ایونٹس کے لئے بھی عکاسی کرتی ہیں۔



عکاس، روبی حمید



عروسی ملبوسات کے ڈیزائنرز آپ کے خوابوں کے بنت کار

وہ دن گئے جب عروسی ملبوسات شلواریں، لہنگے، غرارے یا پٹو اذیک محدود تھے۔ بھاری کپڑے کے تھان کو پینٹنا اور عروسی ملبوسات کو ڈیزائن کرنا دو الگ الگ باتیں ہیں۔ زیرِ نظر مضمون میں ہم مختلف ڈیزائنرز کے اسٹائل پر بات کر رہے ہیں۔ جنہوں نے فیشن انڈسٹری میں عروسی ملبوسات کو ایک نئی جہت اور مختلف ذوائے سے پیش کیا ہے۔ یہی نہیں بلکہ پاکستان کے نوجوانوں کو زندگی کے اس خاص دن کے خاص لباس کی تخلیق میں پیشہ ورانہ مدد اور تعاون مہیا کر دیا ہے۔ ہمارا روایتی لہنگا، غرارہ اور پٹو ازا اپنی جگہ موجود ہے، لیکن اس کے بعد تخلیقی ذوائے اپنی کڑھت اور ہنست میں کہاں سے کہاں نکل گئے۔ آئیے جانتے ہیں۔



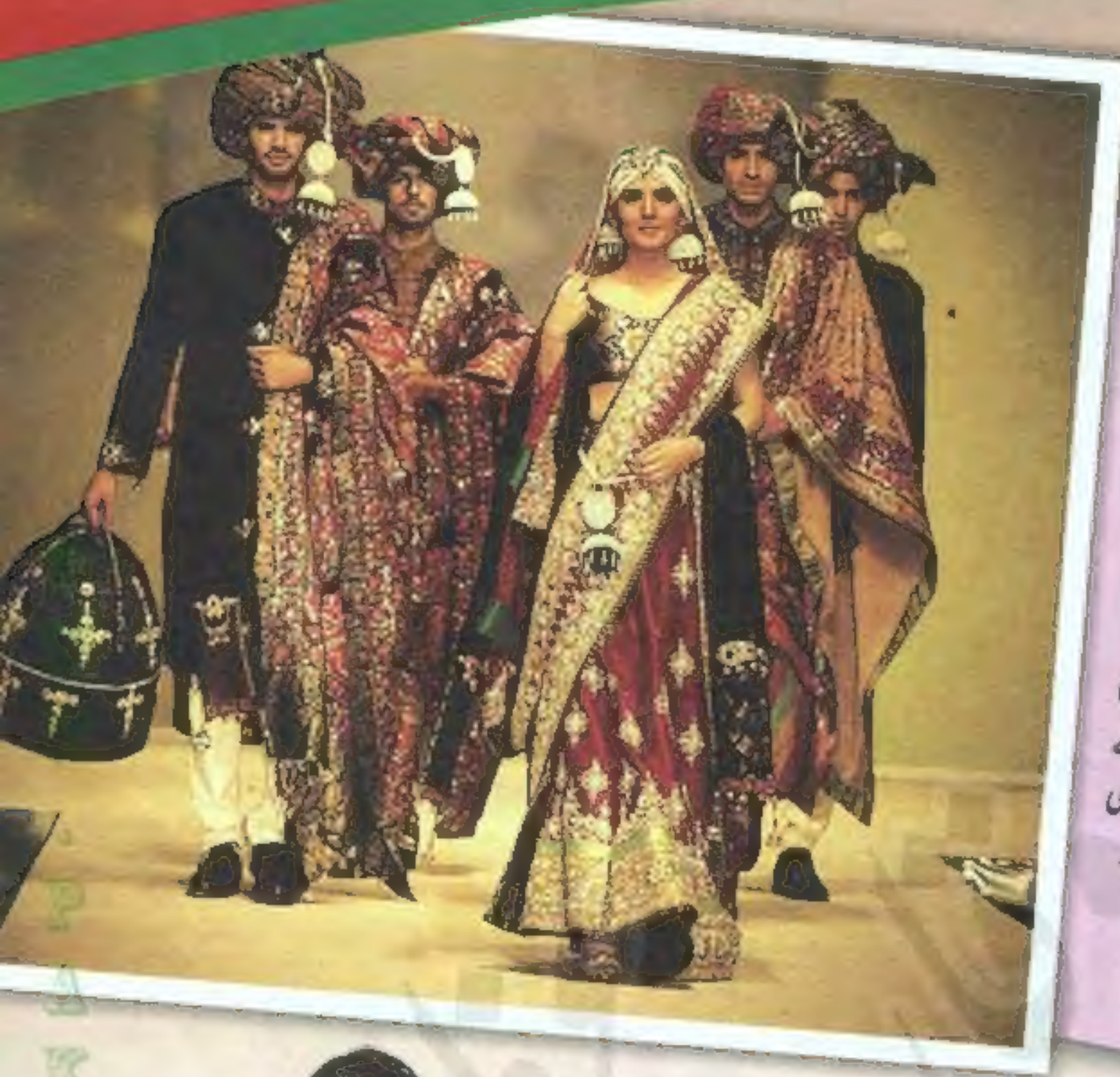
شایان ملک پاکستان فیشن انڈسٹری میں سن ڈار کے لیبل کے ساتھ داخل ہوئیں اور آتے ہی دنیا کو اپنا گرویدہ بنا لیا۔ متعدد انکسپو فیکرز اور سنگ روٹ فیسٹیول میں شرکت کر چکی ہیں اور اسٹیبل میں مستعد ہونے والے اس فیسٹیول میں چار ایوارڈ سے نوازی جانے والی پہلی پاکستانی ڈیزائنر ہیں۔ آپ نے لہنگے اور شرارے کو mermaid tail دے کر روایت اور جدت کا ایسا سنگم پیش کیا جو دلہنوں، ان کی ٹائیل اور دادیوں کے بھی من میں سما گیا۔ اس کے علاوہ شایان نے روایتی سرخ رنگ سے ہٹ کر سبز رنگ پیش کئے۔ مثلاً راکل، بلو، مٹابی، ارغوانی، بھرون، فیروزہ، نی پنگ اور سبز کے شیدز میں متضاد رنگوں کی ٹیوں اور لیسوں سے ملبوسات تیار کئے۔ آج انہی خطوط پر دیگر ڈیزائنرز بھی کام کرتے نظر آ رہے ہیں۔



توسین کاظمی

”عروسی ملبوسات کی فلاسفی کیا ہونی چاہئے“ اس سوال کا جواب دیتے ہوئے وہ کہتے ہیں ”ایسا لگے کہ ہم کسی مغلیہ دور کی شادی میں شرکت کرنے آئے ہوں، وہاں ہمارا کچھ نظر آئے۔ کپڑے تو ہر کوئی پہنتا ہے، مگر کتنی ذہانت سے اپنی شخصیت کو سمجھ کر پہنتا ہے اصل بات تو یہی ہے۔ دیکھنے اور ملنے والے کو الیت اور والہانہ پن کا تاثر ملتا ہے یا نہیں۔ میں Patch-work کرتا ہوں اور اس خاص دن کا تعلق روحانی وابستگی سے ہوتا ہے۔ اگر یہ احساس نہ ہو تو شادی کوئی شادی نہیں ہوتی۔ پھر تو یہ عام دن کا لباس کوئی بھی بنا لے۔ ڈیزائنرز کا کام اپنی تمام تخلیقی صلاحیتوں کی مدد سے اسے شادی جیسا خاص الحاح بنانا ہوتا ہے۔“





علی زیشان

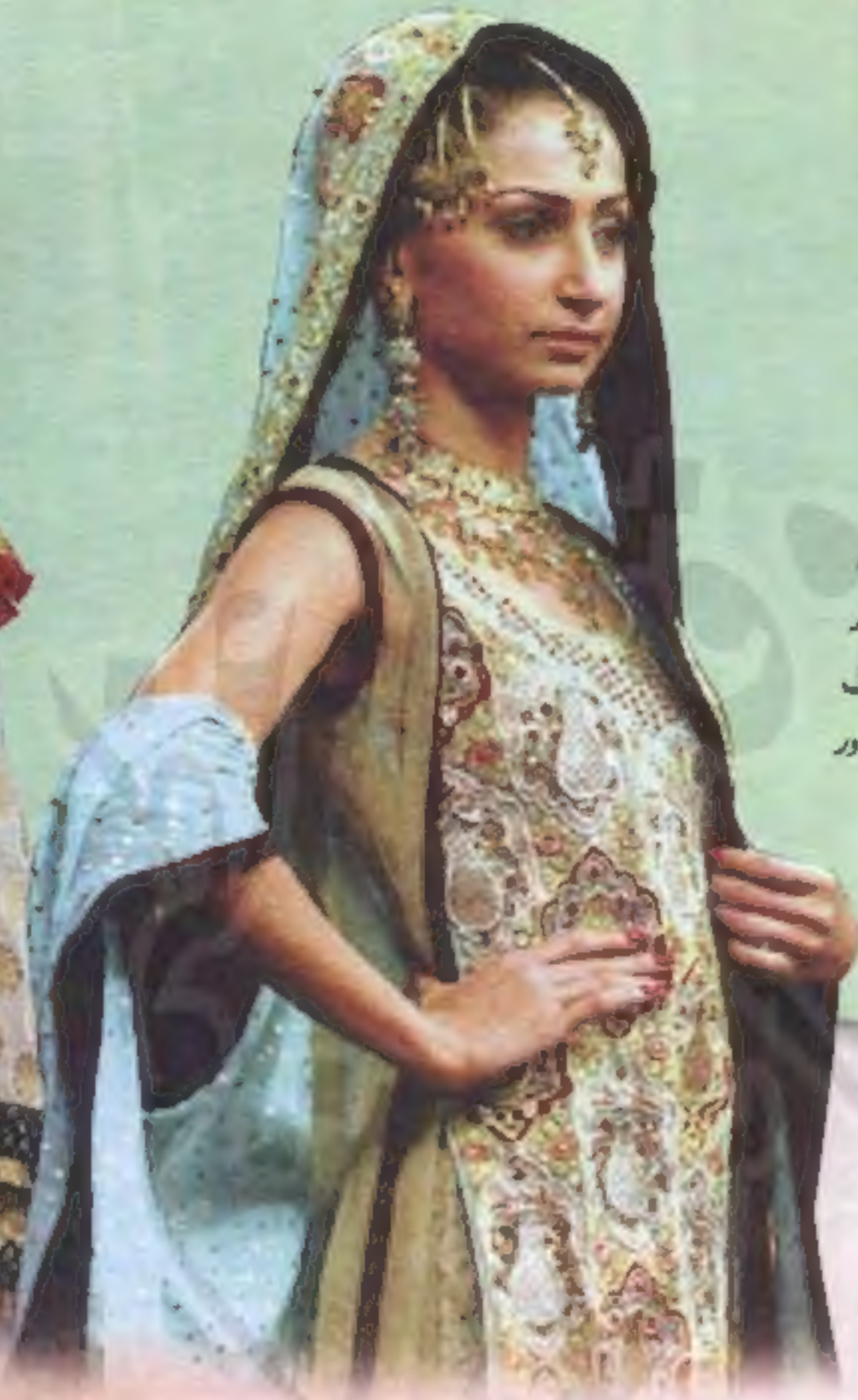
The House of Crimson کے سینئر سٹے علی
زیشان عموماً راجستھانی کلچر کے خوبصورت امتزاج سے
ملبوسات تیار کرتے ہیں، تاہم وہ ثقافت اور بین الاقوامی
فیشن کے درمیان کو ہم آہم کرنے میں کمال رکھتے ہیں۔



گل زیب

آپ دعویٰ اور کراچی میں عروسی ملبوسات تیار کرتی ہیں اور دعویٰ فیشن ویک 2011ء میں ان کے کام
کو بے پناہ سراہا گیا تھا۔ شادی کے کاہدار جوڑے بنانے کو عام درزی بھی بنالیتے ہیں لیکن رنگوں کی
خصوصیت، ان کا توازن، تقریب اور تہوار کی کلاسیک اہمیت کو مد نظر رکھ کر منفرد ڈیزائنوں کا کاہدار جوڑا
اعلیٰ تخلیقی صلاحیتوں سے ہی بناتا ہے۔ دیکھئے گل زیب کا ٹیل اینگا اور تقریب کا ایک اچھوتا رنگ۔





سائرہ رضوان

لاہور میں مقیم نوجوان ڈیزائنر کی یہ کوشش بار آور ثابت ہوئی کہ عروسی ملبوسات کے رنگوں میں قدیم روایت سے بننا چاہئے۔ انہوں نے پاکستانی دلہن کے لئے سفید اور دودھیارنگوں کے کپڑے کا انتخاب کیا اور ایسے نقش ڈیزائن تخلیق کئے کہ لاہوری تک لال جوڑے کی تہذیب کو بھول بھال گئے ہیں۔ انہوں نے انارکلی، پشتواڑ، بہنگوں اور شراروں کو جنت دی ہے۔



ربانی اور راکھا

آپ میاں بیوی ڈیزائنر بھارت کے علاوہ ہانگ کانگ، بنگاک، دہلی، لندن اور لاس اینجلس میں عروسی ملبوسات تیار کرتے ہیں۔ بین الاقوامی رجحان کو مقامی ثقافتوں کے ساتھ ہم آہنگ کرتے ہوئے یہ ملبوسات ایلٹ کلاس میں بے پناہ پسند کئے جاتے ہیں۔



آج تاروں سے آنچل سجیں گے



آری ورک

کمال کی بات یہ ہے کہ مثل جہاں لذت، کام و دھن کے لئے نئے ذائقوں کے حلائی رہتے تھے وہیں کرشمے اور سوئی سے کی جانے والی ایک کڑھت آری ورک میں بھی بڑے طاق تھے۔

آری لکیر اندری میں بڑے نفیس مگر بھاری جوڑے بنے ہیں۔ یقیناً لکیر کی شاہانہ جج دج اس انداز سے تحلیل کو پہنچتی ہے۔ چاہیں تو لکیریں اپنے عروسی ملبوسات میں متبادل رنگوں سے چھوٹوں کی نقش نگاری کر لیں یا گاؤں کی شکل کے لباس پر منفردی نقاشی کر لیں وہ ہر طرح ہر پہلو سے نگاہیں کو جھپکس کی۔



کامدانی

یہ نہایت روانہوی پہلو رکھنے والی ایک دلکش کڑھت کی حامل ہے۔ مکیش، بدلا اور کامدانی کے ملبوسات لکھنؤ کے علاوہ قریبی عریز واقارب میں بھی بے پناہ پسند کئے جاتے ہیں۔



مرڈی

مرڈی تکنیک کی کڑھت کا رواج دراصل سلطنت عثمان سے یہاں آیا ہے اور ہمارے صوبہ بلوچستان میں لکھنؤ کے لباس کے لئے سوزوں ترین سمجھا جاتا ہے۔ وہیں اس کی متنوع مثالیں بھی ملتی ہیں۔ یہ کڑھائی ریشمی تلتے کے دھاگے کے ساتھ ہوتی ہے۔ لکھنؤ میں بلوچی ہوں یا نہیں اس سے قطع نظر مرڈی کا کام جھیر یاہنی کے کپڑوں میں کہیں نہ کہیں نظر آ ہی جاتا ہے۔ مرڈی کی پہچان یہ ہے کہ آپ کو متعدد جگہوں پر ڈوری کھردر کر ڈیزائن مکمل کرنا ہوتا ہے۔



نقشی کار

آپ میں بہت سی بہنوں نے کور سے دیکھا اور نقشی کام کے متعلق سنا ہوگا۔ یہ مخصوص کڑھت ترکی سے ستر کرتے ہوئے مغلیہ دور تک شاہانہ پہناؤوں میں بزرگ و احتشام کے ساتھ نظر آتی ہے۔



باندھنی

یہ سنسکرت زبان کے لفظ باندھنا سے اخذ کیا گیا ہے۔ منفرد انداز کی یہ کڑھت جنوب مشرقی ایشیاء سے سفر کرتے ہوئے ہمارے ڈیزائنز میں مقبول ہوئی ہے۔ راجستھان اور گجرات (ہند) اس کی اصل جنم بھومیاں کہلاتے ہیں۔ باندھنی میں ٹائی اینڈ ڈائی کی تکنیک استعمال کرتے ہوئے چتری اشکال کے ملبوسات تیار کئے جاتے ہیں۔ ویسے تو چتری داپے کو کہا جاتا ہے تاہم یہ چتری قیصوں، انگرکھوں، سازھیوں، لہنگیوں اور اسے لائن قیصوں پر ڈائیں، چوکور لہریں اور دھاری دار سبھلو کی مدد سے تیار کی جاتی ہے۔

گودہ

برصغیر ہند کی تاریخ بتاتی ہے کہ 19 ویں صدی میں شادی بیاہ کی چھوٹی بڑی ہر تقریب میں گودہ کناری سے لکھنؤ کے لباس کی تزئین کاری کی جاتی تھی۔ جبکہ جنوبی ہند میں یہ کاڑھائی مقبول نہیں ہے۔ دراصل پنجاب سے راجستھان تک اسے مقبول کروانے میں مسلمان کاریگروں کا بڑا ہاتھ رہا ہے۔ گودہ ایک رنگین ورک کا ایسا فن ہے جسے اول اول دیکھی گئی پر کام کرنے والے ہنر کاروں نے پروان چڑھایا۔ یہ دو پیلے (چاندی) اور سنہری (سونے) جیسے پھولوں کا لپٹنگ ورک ہے۔ ہنر کاروں نے اپنے تخلیقی میانات اور آج کے مطابق بنایا سنوارا اور اسے چمپا بنایا۔ لاہور اور پنجاب کے کئی شہروں میں جھیر اور ہری کے جوڑے گودہ کناری کا کامدار سبھلوں کے بغیر لاہور سے رہتے ہیں۔ کئی برس پہلے تک مٹھیل اور مٹھل کے کپڑے کی شلووار قیصوں پر یہ نقوش آدیزال کئے جاتے تھے اور آج جدید تراش فراش کے ملبوسات پر قدرے منفرد انداز سے گودہ کناری کے ڈیزائن بنتے ہیں۔



زردوزی

کبھی مغل درباروں میں شاہانہ لباس سونے کے اصلی تاروں کے ساتھ بنائے جاتے تھے۔



چکن کاری

اسے ہم شیڈ ورک بھی کہتے ہیں۔ آج کل کی لکھنؤ کے ملبوسات کے لکھنؤ اور بھارت کے رسم و رواج سے میل کھاتے بن رہے ہیں۔ پاکستانی کپڑے پر خلود و حنا دار ہونے پر



ریشم

آج کل کچھ ریشم سے بھی عروسی ملبوسات تیار کئے جاتے ہیں۔ یہ راسلک یا رنگینا کہلاتا ہے، جو سچے کام کی نسبت سستا ہے۔ مگر مہنگائی کس دور میں کتنی تھیک فابریک سے نہیں ہیں لیکن یہ بہترین متبادل دھاگا ہے۔



سچا کام

سچا یعنی خاص کام صرف اپنی دستکاری کا اعلیٰ نمونہ ہوتا ہے۔ عمدہ اور بغیر ناگوں کے بنائی کپڑے پر خاص سنہری یا ریشمی دھاگے (تکڑی) کی مدد سے لکیر اندری کی جاتی ہے۔ یہ ثقافت بھی ہندوستان سے چلتی ہوئی ہمارے پاس آئی اور اب بے پناہ مقبول ہے۔ ایک دہائی بھی گزرا ہے جب یہ ملبوسات اور سازھیل تول کر بکارتی تھیں اور سچے کام کی جدت کی افروختہ اور قیمت کا تعین کرنا عام آدمی کی پہنچ سے باہر تھا۔ آج کل سلور یارن پر سونے کا پانی چڑھا کر اسے استعمال کیا جاتا ہے اس کے علاوہ کاپر ایک متبادل دھات کا کام بھی سچے کام کے سیز تھے ہوتا ہے۔ جسے لکھنؤ بہت پسند کرتی ہیں۔

اب ہنر کاروں نے سونے اور چاندی سے دھاگوں سے دستکاری کے ہنر اہل کر کے ہیں۔ سوئی سے قیمتی دھاگوں کی یہ بہت کار 'زردوزی' کے دلکش ڈیزائن عروسی جوڑوں آج بھی کاڑھے جاتے ہیں۔

ریشم ہو یا کتان لیس کے ساتھ رنگی تقریبات کا پہناؤ تیار کیا جاتا ہے۔ چکن کاری کے چھوٹے چھوٹے پھول متضاد رنگوں کے دھاگوں کے ساتھ مل کر بہت خوبصورت استرجاع پیش کرتے ہیں۔

شیروانی، گلا اور گھستے... مشرقی دولہاؤں کے خاص پہناوے

ڈیزائنر امیر عدنان کہتے ہیں

نئی زندگی کی شروعات شاہانہ انداز سے کیجئے

شاہین ملک

”دولہا اور وہ بھی شیروانی کے بغیر... یہ منظر تو کچھ جتن نہیں۔ ہاں ویسے کے روز سوٹ زیب تن کئے جائیں تو دولہا میاں جتے ہیں۔“ امیر عدنان کی یہ بات ممکن ہے۔ آپ کے دل کو بھی لگے، کیونکہ فیشن کے حلقوں میں امیر کی رائے کی واقعی بڑی اہمیت ہے۔ لوگ کہتے ہیں کہ ان کی سلی ہوئی شیروانیوں کو دیکھ کے بیاہ رچانے کو جی چاہئے ملتا ہے۔ خیر یہ بات تو ازراہ تفتش کی جاتی ہے۔ لیکن بیورو کرہ کی، تاجر برادری، مشرقی بعید کے شاہی خاندان اور ہالی وڈ کے ستاروں تک نے امیر عدنان کے ڈیزائن کردہ لمبوسات پہنے تو پھر ان میں کوئی بات، کوئی خاص جوہر تو ہوگا۔ چلئے ان سے مختصر سی ملاقات کر کے دیکھتے ہیں۔

”کچھ عرصہ پہلے لوگ بیاہ والے روز بھی سوٹ پہننے لگے تھے۔ مگر مجھ جیسے ڈیزائنرز نے شیروانی کو اور نود راجہ یا سٹائش بنائے یعنی تراش فرش میں مزید تہہ طیاں کر کے اس دم توڑتی روایت کو زندہ کر دیا۔ اب ہر طبقے میں اپنا تہہ ہی اور مشرقی پہناوے پہنے دولہا بارات کے جلو میں دلہن والوں کے ہاں قدم بچھا رہا ہے۔“

”کیا آپ کے خیال میں ہر دولہا پر شیروانی چھنی بھی ہے؟“

”فیشن ایمر کے۔۔۔ ہر نیا، نئی آواز اور نئی لکڑی طوع ہوتا ہے۔ آپ اس طرح محسوس کرتے ہیں؟“

”نہیں میرے لئے نئی آواز ہر موسم ہے۔ کیونکہ مجھ سے لوگوں کی توقعات وابستہ ہو چکی ہیں۔ وہ مجھ سے اپنی نئی پہچان، نئی شخصیت اور وقار کے تقاضے چاہتے ہیں۔ لباس انسان کی شخصیت کو یا تو فخر یا متعارف کراتا ہے یا اسے دکاہوں سے گرا دیتا ہے۔ بہر حال مجھ اپنے کلائنٹس کے سماج کو بہتر بنانا مقصود ہے۔ ایک مثال اور دیتا چلوں کہ جب ہند پر شہزادوں میں نہیں رہتا تو آپ اور ہم باکھستہ دوایے جیتے ہیں۔ پرفیکٹ ڈاڑوب بھی کسی ڈائری جیسا کردار ادا کر سکتی ہے۔ جہاں آپ کو مختلف موقعوں اور



ڈیزائنر امیر عدنان

”در اصل یہی تو ڈیزائنر کا امتحان ہوتا ہے کہ وہ کسی فدا کی اپنا سر کپڑے مخصوص خود خال رکھنے والے دولہا کے سے شیروانی تیار کرتا ہے۔ جس میں پہنے والے کی شخصیت، باوقار و خوبصورت نگہ آئے۔ میرا ہر لباس شخصیت کے عین مطابق ہوتا ہے اور تاثر بہتر بناتا ہے۔ میرے خیال میں جنوبی ایشیائی مرد و عورتوں کی لیبٹ قدرے زیادہ جاذب نظر اور پکڑ کش ہوتا ہے۔ شیروانی ڈھنگ سے کلی ہو تو دولہا کی سائنس بھی کسا بڑھ جاتی ہے۔“

”آپ Diffusion Style کے بارے میں کچھ بتائیں۔“

”میری جرنیالہ Jerniane Jackson در اس کی بیوی علیہ کی طرح لباس پہننا پسند کرتا ہے تو یہ مشرقی ایشیائی باشندوں کو اسے نہیں پہننا چاہئے؟ اس اتنی سی قد سلی کو مد نظر رکھ کر میں نے درسا (میری بیوی) نے اپنے لباس ڈیزائن کے خنہیں مقبولیت ملی۔ اس کے علاوہ میں۔۔۔ بلاک پرنٹنگ کے پتے سے تھیں ہوائیں۔ یہ بھی امریکن راک بینڈز پہنتے ہیں۔ بے شک ہمارے کپڑوں میں مغربیت آ جاتی ہے۔“

”شیروانی آپ نے میں ماقوی مثل کیسے بنا؟“

”دنیا کے نئی کچھ رتے کوٹ کی شکل میں شیروانیاں پہنتے رہے ہیں۔ اب کچھ عرصے سے یہ سلسلہ ختم ہو گیا تھا۔ اب رفتہ رفتہ بدولتوں سے لے کر مشرق بعید تک یہ لباس پہننا جانے لگا۔ یہ شیروانیاں حدید روایت کی علامت ہیں۔ جن کی تراش فرش در سیم اندی کی رائش نے فیشن کے جدید رجحان بنائے۔ اسے صوب میں بے حد سراہا گیا ہے۔“

دولہا اور وہ بھی شیروانی کے بغیر... یہ منظر تو کچھ جتنا ہی نہیں، نئی شیروانیاں فیشن کے جدید رجحان کی عکاسی کرتی ہیں

ہوں کی اہمیت نے حساب سے پہنے اور بننے کا لباس مپا ہوتا ہے۔“

”کیا آپ کی وہی نئی رائش ہر ایک میں متعارف ہوئی ہے؟“

”Diffusion line کے Business Wear line کا بہت اچھا رد عمل دیکھنے میں آیا۔۔۔ ہم نے فرنس کلاس اور ہائی پرو فائل ایڈریٹلور کے سے متہاں تیار کرنے کی کوشش میں خاطر خواہ کامیابی حاصل کر لی ہے۔“

”شیروانی جیسے روایتی لباس سے متعلق کچھ تاخیر جو اس وقتوں سے لیں، یہ وقتوں ہوتے۔“

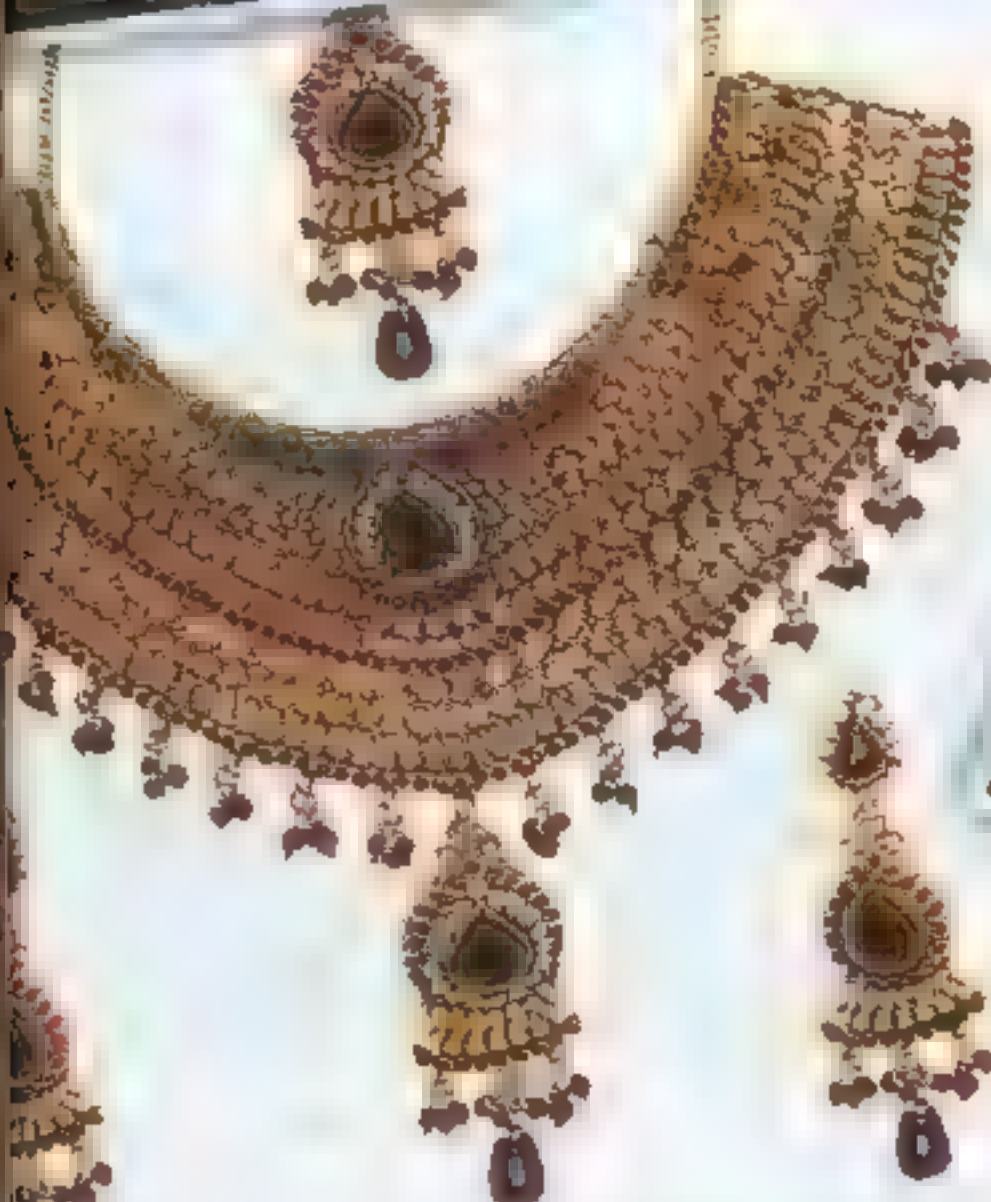
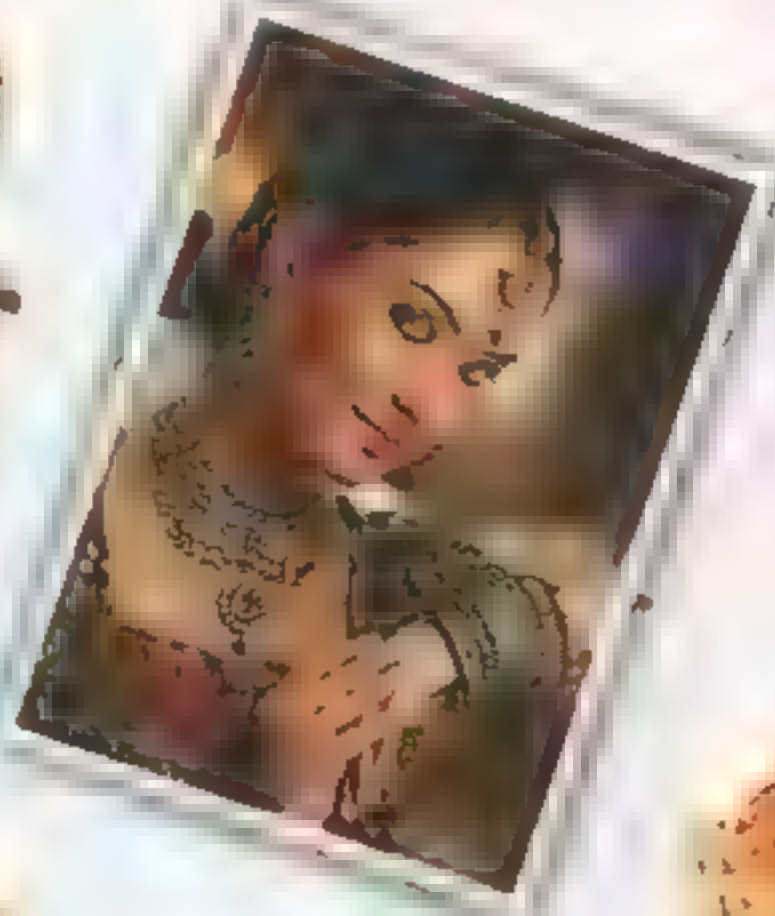
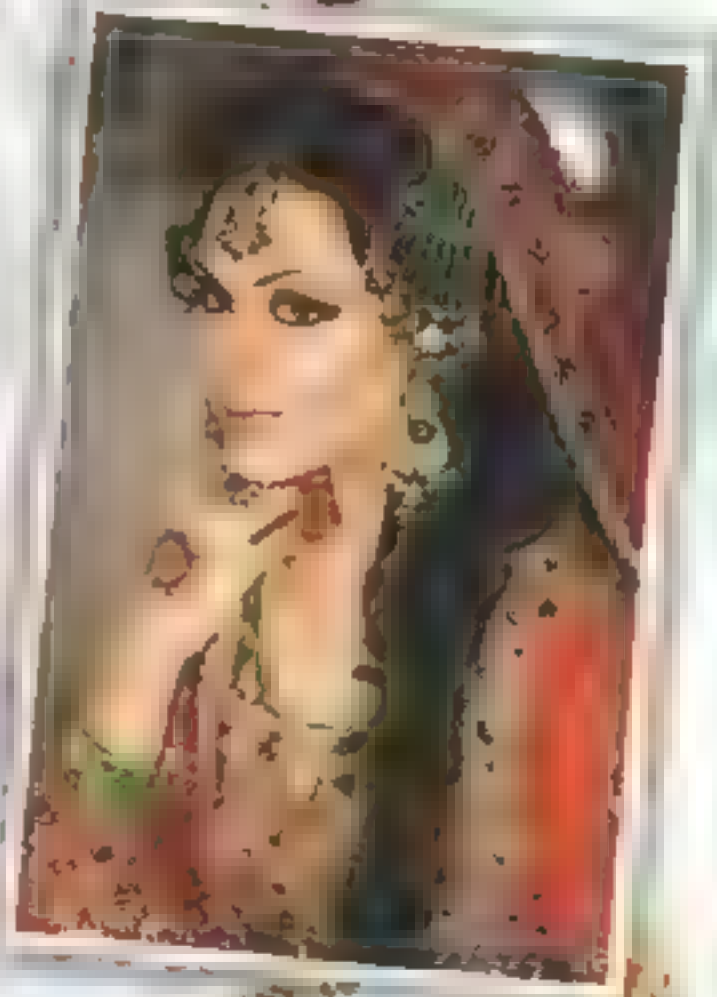


دلہن کی چھب دکھلاتا ہے، زیور جب دل بولے چشم بدوور!

شادی کا دن، دلہن اور دلہا کی جج دج اور دلوں میں موجزن خوشیوں کا رگڑا ہمیں لے جاتا ہے کسی شہنشاہ کے دربار میں۔ جہاں ہمسیر کی شہزادی سونے اور ہیرے کے جواہرات پہنے ہمارے درمیان موجود ہوتی ہے۔ یہ ایسا دن ہے جب ہر دو شیزہ خوبصورت ترین نظر آتا چاہتی ہے۔ عروسی لمبوسات میں اعلیٰ درجے کی متقش کاری کاٹن ہو یا تیس جیولری کا انتخاب ہو، خاندان کی بڑی چھوٹی بھھدار خواتین سر جوڑے یہ صلاح مشورے کرتی ہیں۔

دلہن کی پسند و ناپسند دیکھتے ہوئے اس کے دو خاص دنوں یعنی شادی اور ولیمے کے روز پہننے والے لمبوسات کی میچنگ جیولری لی جاتی ہے۔ ایک بات تو طے ہے کہ لباس کو سامنے رکھ کر زیور خریدے جاتے ہیں۔ اگر لباس بہت ہماری کم اور بیش قیمت ہو، رنگ بھی زیادہ شوخ ہو تو سونے یا چاندی کا سادہ سا سیٹ بھی بہت خوب نظر آتا ہے۔ پھر ضرورت نہیں رہتی کہ گھونڈ اور ٹیکس انتہائی ہماری ہوں۔ ہاتھوں میں سونے سونے نگن ہوں۔ آج کل غراکت، نفاست اور معیار پر دھیان دیا جاتا ہے۔ اگر آپ یکسر روایتی لباس کا انتخاب کریں ہوں تو زیور بھی روایتی انداز کے خرید لیں۔ جیسے کندن اور پوگی کے ڈیزائن کبھی فیشن میں آؤٹ نہیں ہوتے۔

آج کل کندن کے سٹس میں جیتی ہیرے یا دیگر رنگین گینوں کا جڑ و بھی ہوتا ہے۔ آپ چاہیں تو امیر لڈ اور رولہ کا جڑاؤ سیٹ بنالیں۔ زیور خاص کر ان دو خاص دنوں کے لئے ہمیشہ ایسا خریدیے جو آپ کے لباس سے ہم آہنگ ہو۔ آپ کی شخصیت کو متوازن کر دے اور آپ تصویریں تصور میں آسان سے آنے والی غور نظر آئیں۔



و پُرنگ کیک دولہاؤ لہن کی رونمائی کا کلیدی کردار

یہ بدلتی ثقافت کی دل آویز شکل بھی ہے

شہزادہ افتخار خان

دوبہ ذہن کی رونمائی کی رسم ہو، ہمدردی کے خزانے میں تھانف لے جانے ہوں تو جہاں روایتی مشائخ کے خزانے میں ہیں وہیں نئی نسل اپنے اعزاز سے ان برسوں کو Celebrate کرتی ہے۔ آج کل بچے، بڑے اور بزرگ بھی کیک، کوکیز اور براؤنز پسند کرتے ہیں۔ ذہن کی رونمائی کے لئے ویڈنگ کیک کا موجود ہونا بدلتی ہوئی ثقافت کی ایک جھلک ہے۔ لاہور میں **دوبہ** ایک ایسی آؤٹ لیٹ ہے جو شادیوں کی اس پیاری سی رسم کو خوبی بجاواری ہے۔ ہم پاکستانی کھانے پینے کے معامات میں انتہائی کھلے دل کے ہیں۔ نہ صرف اپنی بلکہ غیر ملکی کھانوں اور پینے کی اشیاء کو **دوبہ** کا ہونے کے دل سے خوش آہدہ کہتے ہیں۔ **دوبہ** کوکیز اور کافی کی ایسی ہی ایک امریکی کمپنی ہے جس نے لاہور یوں نے کھلے دل سے پسند کیا۔ اچھی کافی اور

کوکیز کا ذوق رکھنے والے یہاں حرے دار اور معیاری کافی کے علاوہ کوکیز (Cookies) براؤنیز، مغز اور کوکیز ایک انجوائے کرتے ہیں۔ اسی سلسلے میں ہماری ایک مختصر ملاقات یہاں کے آپریشنل منیجر راجا ساجد سے ہوئی اور ان کی براؤن کے سلسلے میں جو بات چیت ہوئی وہ حاضر خدمت ہے۔

Mrs Friends کس ملک کی براؤن اور کسٹل میں آئے ہوئے کے ساتھ ملا ہے۔

ہے اور اس کو صحیح حالت میں رکھنے کی ہماری پوری ذمہ داری ہوتی ہے۔

اشاک کے سلسلے میں ہمیں آج تک

کوئی شکایت نہیں۔ ٹی۔weekends برتو

ہماری سیل ہو جاتی ہے، لیکن ساتھ ہی خاص خاص

عام رینے، سنوڈنس، کتنی ہی بڑھ جاتی ہے۔ ہمارے کیس برتھ ڈے اور شادی وغیرہ میں بھی بہت شوق سے دعائے جاتے ہیں۔ ہر چند ہمارا ایک مہنگا ہے، مگر لوگ اسے معیار کی وجہ سے پسند کرتے ہیں۔ دوسرے شہروں سے بھی ہمیں اتنی سی پذیرائی ملنے کی پوری توقع ہے۔“

”سب کے یکس نور و نیرس range میں ہیں“

”ہمارے کوئیز ٹیکس اگرچہ مہنگے ہیں، لیکن کافی مقبول ہو رہے ہیں۔ خاص طور پر شادی جیو ہمیں لوگ بہت شوق سے لے جاتے ہیں۔ ہمارا دس اونچ کا گول ٹیک 1500 کا اور 16 اونچ کا 2500 کی range میں ہے۔ پھر ہماری براؤنیز 260 روپے اور مظفر 245 روپے میں مل جاتا ہے۔ اس کے علاوہ Break fast delight میں Waffle combo، Qine.ets combo، Pan cake combo بھی ہے۔ جو تقریباً 300 میں مل جاتی ہے۔“

پتہ: دوسری پراڈ فٹروڈین یوگرت (CB) کے مارے میں بتا ہے؟

یہ امر کا سب سے پسندیدہ فروزن یوگرت ہے جو ہم نے پاسٹل

کی تعارف کروائی ہے جسے یہاں بہت پذیرائی ملی ہے۔
 (C) اے فوڈز ان جگہ کس range میں مل جاتی ہے۔

ہا ایک اسکوپ 175 میں ہے اور تین اسکوپ کی قیمت 375 روپے ہے۔ پھر اس

Sundae supreme جی ہے ج 415 روپے کا ہے۔ ٹاٹا سپاٹ جی کال
2 دار ہے۔ ہار کی smoothies اور shakes اور cookies chiller

27 روپے سے 350 روپے میں مل جاتے ہیں۔

شرابی کرتی چاہئے۔ ہماری regular کافی 185 روپے اور 250 large روپے

Macchiato latte

”پہلی امریکی برنڈ ہے جو کہ امریکا میں

1971ء میں شروع کی گئی، جسے اپنا میں۔

تعمدہ پید کرانی میں۔ اس وقت، مابھ میں 470

مکتبہ اسلامیہ

”ماشاء اللہ! میں اس چین کو کھیلے ہوئے شاعر ہوں۔“

پاکستان میں اس چین کو کھلے ہوئے ایک سال ہوا ہے، لیکن یہ جیس پہلے دوسری
 نین کے پاس تھی۔ تیس مہینے پہلے اسے عقیقہ فور واؤس نے لے کر لے گیا
 ہے اور شاید جلد ہی اس میں ہے۔

”اگر میں اس فرنگیوں کے لئے، بتدی ملود پر کیسا رہا پس تھا۔ کیونکہ کہا جاتا ہے کہ ایک کوں ۱۱ روپے کی بے قیود نہالی مہر کا نہیں“۔

”یہاں میں امرمیں رہتا ہوں تو پیغمبر کا بے گناہی میں رہتا ہوں۔“

معیاری چیز ہے۔ اسے اور پسند کرے وہ اسے حاصل کا بہانہ ہے جو بار بار تکرار ہے اس کے لئے اس وقت درمعیار اہمیت کا حامل ہے پسند نہیں۔ پانچ

سروپے ایک کافی اور دو کوئیز پر خراجی رب ۱۱۰ غاس گا کب ہی ہوتا ہے

جیسے کہ درمیان رکھتا ہے۔

کیا اور کے طرہ بھی اس نہیں کی کسی اور شہ میں رہ نہیں ہیں؟

یہ برقی کھنوں رہے ہیں۔ اس کے علاوہ اسد مآپا اور محمد سرچپی میں بھی حلقہ

[illegible]

کافی درگاہ سے ۷۵۰۰ راکو ایک بہت پسند کیا جاتا ہے۔ بروئیز ورکائی

نے خواہشمند ہے، درجہ دہائی سے کہ ایسی کافی پورے پاکستان میں نہیں ملے گی۔

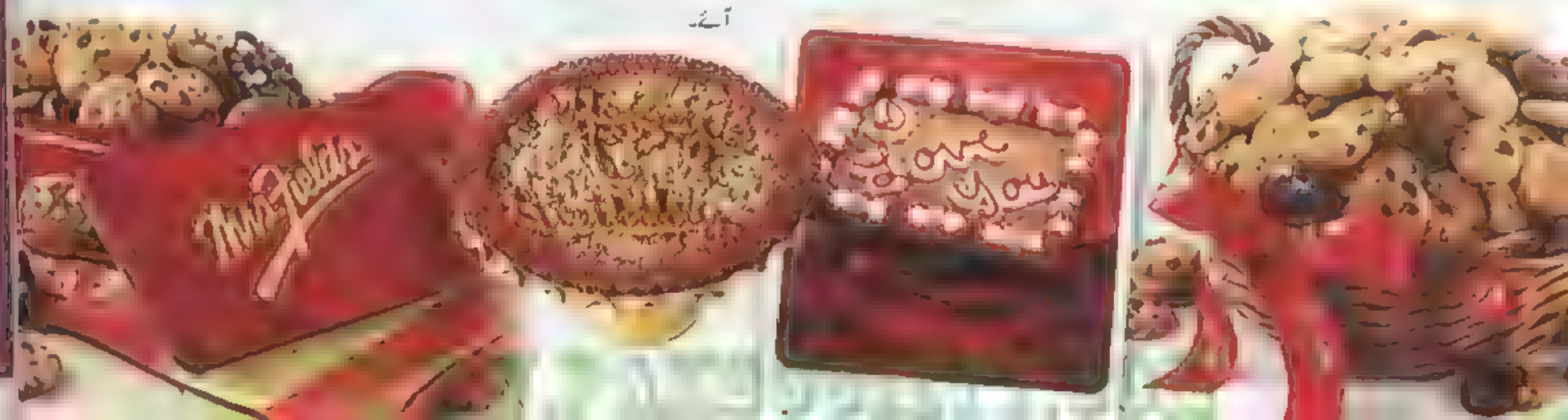
cooks' میں تو ہر امتداد کی سے نہیں ہے، بلکہ ہماری یک ور برانڈ ہے۔

یہ دوسری ٹریٹ سے اس کا مقابلہ آپ Yoga berry سے کر سکتے ہیں۔

ایکے ہم جوساں ہے۔ سے شکوات میں سرفی One year suelt I fe



معیار اچھا ہو تو پیسہ گاہک کے لئے کوئی معنی نہیں



تخفہ دیجئے، قبول کیجئے، مگر...

محبت اور ضرورتوں کا پلڑا رہے برابر کیا شادی ہونے جا رہی ہے؟

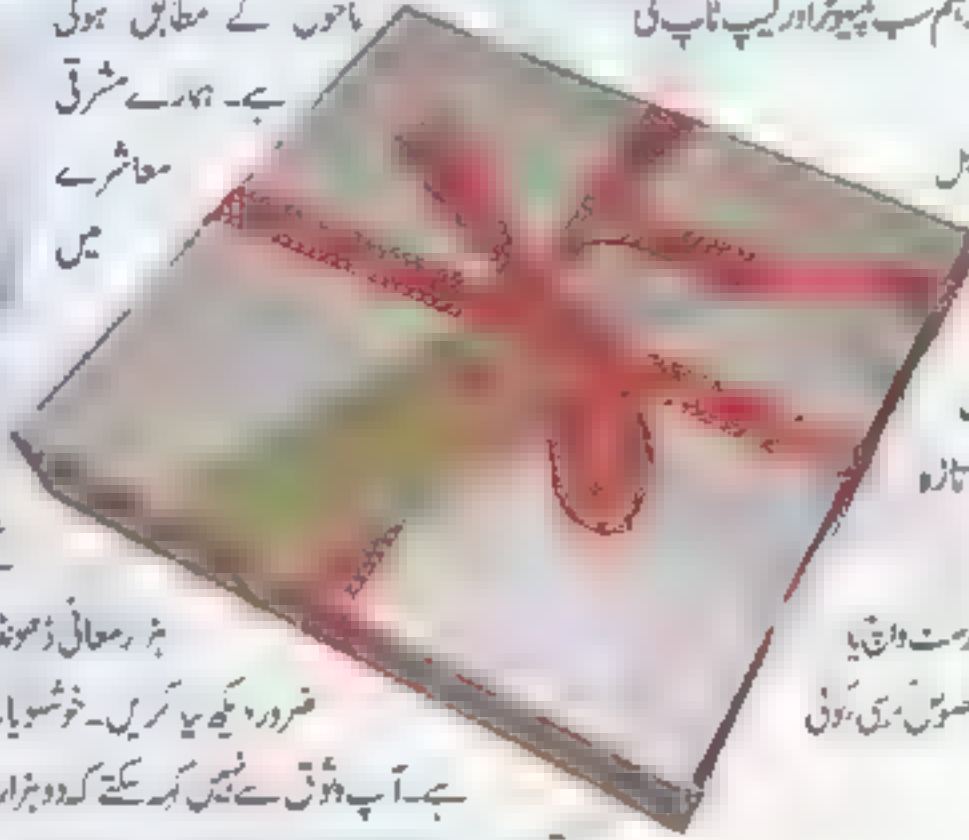
پس کو سفید، نیلے، بنفشی اور انگوٹھی رنگوں کے پھولوں کا کڑا کسے نامناسب ہوگا۔
مکینیز کو گلابی یا سرخ گلابوں والے کڑے برا نہیں لگے گا۔
بزرگوں کو ٹی راز کا تخفہ جلائے گا۔

ہر شخص سے بڑا سکرپٹ کا تخفہ

کہتے ہیں ادا کیا خوب کہتے ہیں کہ لوگوں کو سکرپٹ کا صدقہ اور اشیاء کی صورت میں تخفہ ضرور دیں تاکہ آپ کی قربتوں میں گرجوٹی کا احساس ہو۔

خوشبو کا تخفہ ہر کسی کے لئے نہیں ہوتا

بہت زیادہ قریبی تعلق داروں کو خوشبویات کے تحائف دیئے جاتے ہیں۔ مغرب میں تخفے دینے کی ثقافت ان کے آزادانہ اور ترقی یافتہ ماحول کے مطابق ہوتی ہے۔ ہمارے مشرقی معاشرے میں



تخفہ دینے اور لینے کے معیار کے پس منظر پر تنقید کی جاتی ہے اور ایک بات کے بڑے معانی ڈھونڈ جاتے ہیں، لہذا قیمتی پرلے کو مزید دینے وقت عمر، مہرے اور تعلقات کی نوعیت ضرور دیکھ لیں۔ خوشبویات کے انتخاب میں ایک قربت ان کے برائے ہونے یا نفی ہونے کی کمی ہے۔ آپ باوق سے نہیں کہہ سکتے کہ وہ بڑا اور پیک پر فہم اہلی اور آزاد شدہ ہے۔ سکی اور نہ امت سے بچنے کے لئے یہ تخفہ مرد سے دیں یا خیر۔ دوسری اہم بات یہ بھی ہے کہ خوشبو میں پسند و ناپسند یا ضرورت تبدیل بھی ہو سکتی ہے، کیونکہ اس کا تعلق براہ راست موڈ سے ہوتا ہے۔ موڈ بدلا تو بہت جلدی ریفریم بھی دل سے آسکتی ہے۔

تخفہ دل کرنا تہذیب کی نشانی ہے

تخفہ قبول کر کے رہ کر کھولے تک دل نہیں اچھٹا ہے کہ نہ جانے اندر کی چیز رکھی ہوگی۔ کوئی بھی تخفہ بے وقعت نہیں ہوتا، ہم قیمت ضرور ہو سکتا ہے لیکن یہ قدریں، بدعات کی اور پسندیدہ فعل ہے کہ آپ کسی کدیئے ہوئے تخفے کو قیمت کے معیار پر پرکھیں۔ تحائف ہماری کر کے خوشدلی کا مظاہرہ کریں اور شکر یہ کہنا سیکھیں۔

ہاتھ سے لکھ ہوا تحفہ کیونٹ لکھیں

بیاری کے موقع پر آنے والے تحائف کا شکر یہ ادا کرنا اُدھار رکھا جاسکتا ہے، کیونکہ یہ آپ کی صحت کی نزاکت پر منحصر ہے۔ دوستوں، عزیزوں کی دوستانہ روائتوں کا احترام شکر یہ کہہ کر دیں۔ کسی کو اپنے قریب پائیں تو اس قربت کو بھی تخفہ سمجھیں۔ اس رفاقت کا مجرم شکر یہ کہہ کر بھیجیں۔ پس ہم تو یہ چاہتے ہیں کہ آپ بڑے عظمیٰ دوستوں کو نہ کھوئیں اور محبت بڑھانے کا کوئی موقع ہاتھ سے نہ جانے دیں۔



کس کی ہے؟ بہن بھائی یا کسی ایسے قریبی عزیز کی؟ کسی سہیلی یا دفتری ساتھی کی؟
تخفہ تو اسی حساب سے خریدا جائے گا۔ یعنی تخفے آپ کا انتخاب ہوں یا کسی اور کا آپ کے لئے سارا مسئلہ ذوق انتخاب کا ہے۔
نبی اک چچ بخت سے۔ تحفہ کی قیمت اور اپنا معیار ہے۔

تخفے محبت و بڑھاتے ہیں اور اخلاقیات کا تقاضا ہے کہ خاص مواقع پر ایک دوسرے کو یاد رکھا جائے، لیکن محبت سے کمائے ہوئے پیسے کو مناسب اور اعلیٰ ترین معیاری تخفے خریدنے کے لئے خرچ کرنا بہت اہمیت رکھتا ہے۔

تخفہ ضرورت کی تکمیل کرتا ہے

یہی ہے تخفے کی اصل تعریف۔ مغربی مصنفوں نے ان موضوعات پر تصانیف رقم کی ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ آپ اپنی اہل و عیال کی عمر بھر ضرورتیں اور ضرورتیں دیکھیں۔ بہتر یہی ہے کہ باتوں باتوں میں دوستوں یا عزیز واقارب کی ضرورتوں کا ادراک رکھا جائے۔ یہ بات چلیا جائے کہ لٹی یا گھر کے استعمال کی کوئی چیز جس کی اس شخصیت کو ضرورت ہے تاکہ غرض ضروری چیزوں کا انبلا نہ لگے۔
تخفوں نے جدید ثقافت کا علم رکھئے

• آپ کی اپنے اصحاب اور دوستوں سے اکثر وہ چیز ملاقاتیں ہوتی ہیں۔ اب تو انٹرنیٹ کا دور ہے۔ ہم سب کمپیوٹر اور لپ ٹاپ کی زبان میں گھومتے ہیں۔ آپ بھی ان اختراعات پر سوار کریں۔
• اگر کسی مالیاتی ادارے کے ڈیپازٹ، کٹنگ، سٹاکس، ڈیویڈنڈز اور سی پی آر کے سہارے، سیل فونز اور اسی طرح کی دیگر ایکسٹراکٹ کی اشیاء، تخفے میں دینا مناسب ہوتا ہے۔ یہ تعلق بہت قریبی ہوتا ہے کہ گھر پر پھولوں کا یا پاپائلیٹ کا یا کٹنگ بھی پیسہ کر کے دیا جاسکتا ہے۔
• خاتون ہاں۔ بڑے مسئلے میں بیانیہ دیکھو دیکھو ایکٹو گیس کی مصنوعات دینی جاسکتی ہیں۔ بین الاقوامی taste کا ضرور علم رکھئے۔ گھریلو خواتین سے قربت داری بھانے کے لئے چیلڈری، کاسٹیکس، ہاتھ پھانے کا کڑا دیا جاسکتا ہے۔
• بزرگ خواتین کو تخفہ دینا چاہیں تو قیمتی شال مگر آراستہ کرنے والی اشیاء کراری کا کوئی اچھا سا آئینہ بہت واقعی ہوگی۔ استعمال کے مہرے بے جا نہ ہوں۔ ان خواتین کے لئے آئینہ کر کے ان کی خصوصیتوں کی کوئی نیا شہرین محمود یا کوئی نئی شہرین ہو سکتی ہے۔

نو بیانا افراد کے لئے کیسے تخفے مناسب ہیں گے؟

ہم تجویز دے رہے ہیں، محبت اور وقت کے تقاضوں کے ساتھ ساتھ ان افراد کی پسند و ناپسند کا پتہ لگنا آپ کی ذمہ داری ہے۔

آپ انہیں فرنیچر کا کوئی آئینہ، آرائشی آئینہ، مصوری کا شکار، کارڈ پوری گھڑی، ہتھوڑا، مل لوشنز، خوشبویات، مہرے، تھیں کا سیٹ۔

خیرشادی شدہ افراد کے لئے

گھر، ڈیجیٹل کیمرو، کوئی دستاویزی یا روایتی فیشن فلم، کوئی کتاب، سیل فون، بی ڈی ڈی پیس، گاڑی کی جین، ہائی ٹیکنسٹ کی شیا، ہاتھ دھو دلی آرائشی جی۔

چھوٹے بچے کے تحائف

جیب ڈاؤر، ٹین، ہارڈ ڈسک، پرنٹر، جاس، بھونے، اندرون جانے اور باہر کھیل جانے والے تھمر، سنوری ٹیس، ڈیو کس، سب بی ٹیس، ایڈ ٹیکس، سون کاٹ یا فونو گرام کے ساتھ ساتھ مین پسند چائیس، تخفہ چھ مہرے ہو سکتا ہے۔ بچے تو دل سے تخفہ قبول کرنے میں لگے ہوتے ہیں اور فوراً شکر یہ کہہ دیتے ہیں۔

تحائف کو پسند نہ آئی ضروری ہے

دراصل تحائف ہم دیتے ہی اس وقت میں جب وہ دل سے اپنے تحفہ کی قیمت و جتنی یا سہری رکھنے مقصود نہیں ہوتا۔ محبت، توجہ، التفات اور خیال رکھنے کا انداز ہے۔ تحفے کو پسند بھی بنایا جائے تو دوستوں کی تحفہ میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہ اس طرح ممکن ہے کہ آپ نہیں خودصورت اور محبت ہو۔ انگوٹھ کے انداز میں تحفہ بھی نہیں لے سکتے ہیں۔ کارڈ میں خودصورت یا مندرجہ ترتیبی اظہار کریں۔ رشتے کی اہمیت اور اہمیت کو دیکھو کہ وہوں کے انگوٹھ کا انتخاب کیا کیجئے۔

ڈالڈا VTF بنا سیتی

روزمرہ کھانوں اور تقریبات کے مینو کا صحت بخش جزو

ہم جانتے ہیں کہ روایتی پاکستانی کھانوں میں بہت سی ڈشز ایسی ہیں کہ جو خاص اہتمام کے ساتھ بنا سیتی تھی میں تیار کی جاتی ہیں۔ اس اہتمام میں ڈالڈا VTF بنا سیتی کا استعمال بھی شامل ہے۔ خاص تہواروں اور شادی بیاہ کی تقریبات کے موقع پر مختلف انواع و اقسام کے کھانے بنتے ہیں۔ کچھ طرح سے بعد چندی ہفت روزہ کی جگہ لے لیتی ہیں، لیکن ان مواقع پر روزہ، بریانی، تھن، کباب، پرائڈ، کچیر، گاجر اور لوکی کے علاوہ شادی بکڑے

اور اسی طرح کے بہت سے روایتی کھانے ایسے ہیں جنہیں ہر دور میں پسند کیا جاتا ہے اور تقریبات کے میزبان کے بغیر انہیں محسوس ہوتے ہیں۔ آج بھی جہاں بادل گھر کر آئیں وہیں گھر گھر دال، آلو یا پیاز بھرے پاشوں کی تیاری شروع ہو جاتی

ہے۔ گرم گرم سموسے، جلیبیوں اور پکڑے۔ یہ ہوں تو سادوں کا لطف ہی نہیں آتا گو یا ایک معیار اور صحت بخش بنا سیتی کی ضرورت ہمیشہ موجود رہتی ہے۔ دیانت اور جذبات کا یہ خوبصورت استراحتی طرز زندگی اور رسم و رواج کی دلکشی کو برقرار رکھتا ہے۔ ڈالڈا VTF پاکستان کا پہلا بنا سیتی ہے، جس میں معر صحت ٹرانس فیش کی مقدار کو ایک فیصد سے بھی کم کر دیا جاتا ہے۔ ٹرانس فیش وہ غیر قدرتی چکنائی ہے جو انسانی جسم کی صحت ڈھونڈا کے لئے نقصان دہ ہے۔

ڈالڈا بنا سیتی میں شامل کئے گئے اضافی وٹامنز A اور D صحت کی بقا میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ وٹامن A خون کے سفید ذرات کے لئے اہم ہے جو کہ مختلف انفیکشنز کے خلاف مزاحمت کرتا ہے یہ فری ریڈیکلو کے باعث ہونے والے جلدی مسائل میں مطلوبہ مقدار میں فی کا تناسب برقرار رکھتا ہے اور ایکنی جلد کو خشکی سے محفوظ رکھتے ہوئے جلد پر سرخ نشانات پڑنے اور ٹھیریاں بننے جیسی کیفیات میں بھی مثبت کردار ادا کرتا ہے۔ جسم کے بعض حصوں میں پتھری بننے کی علامات دور و حل اور تھوڑے وغیرہ کی شکل میں ظاہر ہوتی ہیں وٹامن A جسم میں ایک کپاؤ پیدا کرتا ہے جسے کیکلٹسم فوسفٹ کہتے ہیں یہ پتھری بننے سے محفوظ رکھتا ہے۔

وٹامن D ہڈیوں، مٹھوں اور ناخنوں کی صحت اور مضبوطی کے لئے نہایت ضروری ہے۔

ترقی یافتہ ممالک میں مختلف تنظیمیں اس مقصد کے لئے کوشاں ہیں کہ صارفین میں اس بات کا شعور اور آگہی پیدا کی جائے کہ اشیائے خورد و نوش کے انتخاب میں اصلی معیار اور صحت پر ان اشیاء کے معر یا مفید اثرات کیا ہیں۔ صارفین کے لئے یہ جاننا ضروری ہے کہ کھانا پکانے میں استعمال کئے جانے والے اجزاء اور تیار کھانوں کے انتخاب کے تحت اپنی پسند کھانوں کے ذائقے اور بجٹ کے علاوہ اس بات کو بھی یقینی بنانے کی کوشش کریں کہ مذکورہ اشیاء میں ٹرانس فیش شامل نہ ہوں۔ ان کے استعمال سے جگر اور نظام ہاضمہ سے متعلق امراض نقصان دہ کو ایسٹروئل کے تناسب میں اضافہ

امراض قلب، الزائمر، مٹھاپے، کینسر اور ذیابیطس کی وجہ بھی ہو سکتے ہیں۔ یہ محض چند بیماریوں کے نام نہیں بلکہ صحت اور زندگی کے لئے بہت بڑے خطرات ہیں۔ احتیاط اور درست انتخاب کی بدولت ہم ان سے محفوظ رہ سکتے ہیں مقررہ وقت پر کھانا رات کو جلدی سونا اور صبح سویرے بیدار ہونا تازہ ہوا میں چہل قدمی، بلکی ورزش صحت کے بنیادی اصولوں میں شامل ہیں۔ وقت کی کمی یا مصروفیات کی زیادتی کی صورت میں اگر ہم ان پر عمل نہ کر پائیں تو ضروری ہے کہ

پہلی فرصت میں اپنے معمولات کو درست کر لیں۔ بصورت دیگر جلت میں کھانا، دیر گئے جاگنا اور دیگر معر صحت عادات انتہائی غیر محسوس طریقے سے ہمارے معمولات کا حصہ بن جاتی ہیں اور پھر دوبارہ صحت مند طرز زندگی کی جانب لوٹنا کسی قدر دشوار ہو جاتا ہے۔ لیکن اصلاح بہر حال ناممکن نہیں ہے کیونکہ صحت کی اہمیت اپنی جگہ مسلم ہے۔ ہماری کارکردگی، کامیابیاں اور خوشحالی کے علاوہ خوش مزاجی کا تعلق بھی صحت کے ساتھ مشروط ہے۔ جس کے اثرات ہمارے خاگی، سماجی تعلقات اور رہنما ہوتے ہیں۔

اس لئے ڈالڈا VTF بنا سیتی صارفین کی پسند میں سر فہرست ہے۔

ڈالڈا کی ساٹھ سالہ مہارت انٹرنیشنل ٹیکنالوجی، خود کار پلانٹ پر تیاری اور ڈالڈا VTF بنا سیتی میں شامل اضافی وٹامنز کی بدولت اسے پاکستان کا صحت بخش ترین بنا سیتی مانا جاتا ہے۔ بازار میں دستیاب عام بنا سیتی میں معر صحت ٹرانس فیش کی مقدار 20 فیصد یا اس سے زائد ہو سکتی ہے۔ ڈالڈا بنا سیتی میں ان کی مقدار ایک فیصد سے بھی کم کر دی جاتی ہے۔



شادی اور ویسے میں کھانے کا مینو کیا ہوگا؟

کھانوں کے میڈیا شادیوں کے کھانے، یہ عالم شوق کا دیکھنا نہ جائے



عرسے کی بات یہ ہے کہ دیریں طبقہ ہو، متوسط یا اعلیٰ متوسط، شادیوں میں شرکت کرنے والے افراد الگ الگ مقاصد لے کر گھر سے آتے ہیں۔ کچھ لوگ طویل عرصے تک خاندان سے کئے دھپنے کے بعد اسے 'تقریب بہر ملاقات' کا دعوہ دیتے ہیں اور یہ لوگ شادی گھر میں موجود سچے سچے سے ملنے ملائے دیکھے جاسکتے ہیں۔ ایک طبقہ ایسا ہوتا ہے جو شادی میں بڑے دل سے شریک ہوتا ہے اور اس کا نظریہ دولہا دلہن کو دعائیں دینا ہوتا ہے اور اسے کھانے سے واجبی سا لگاؤ ہوتا ہے۔ مگر ایک گروہ اچھا کھانا کھانے کے لئے ہی تقریب میں آتا ہے۔ یہ کوئی اچھے کی بات نہیں جہاں اچھے کیٹریجز نے پکوان تیار کرنے کی ذمہ داری سنبھال رکھی ہو۔ مثلاً حقیقہ راجپوت، لاروش، حاصر راجپوت یا اسی طرح دوسرے نامی شہرت رکھنے والوں ہوں تو صورتحال ایسی ہی ہوتی ہے۔ دراصل یہ ہی لوگ کھانے کا شوق اور ذائقے کا ذوق رکھتے ہیں۔

رسوں ریتوں کو بھانے اور جی بھر کے ویلے یوزمانے کے بعد آدمی رات کو پیش کئے جانے والے طعام میں افراتفری اور غلبہ کا مظاہرہ کرتا رہتی ہی بات ہے۔ اس تفصیل میں جانے بغیر ہم تذکرہ کریں گے کھانے کے میڈیا، جس پر اہل خانہ پر توجہ دیتے ہیں۔

بپٹے وورماں کر جب رنگی سادہ ہوا
نرتی تھی اور لذت کام و دہن میں
روایتی مرغیں کھانے شامل کئے
جاتے تھے۔ یہاں پر برائی، ایک
تومہ، ماں، شیر ماں، سا، اوریت،
فروت، راجل یا پھر روڈوڈ، رگس،
یہ مینو وہی نہیں یہ مختلف مٹی سمجھا
جاتا تھا۔ بپٹے میں کھانوں میں یہ

پیسے کی فراوانی کا احساس تقریب میں
جاتے ساتھ ہو جاتا ہے، قیمتی مہوسات
کے ساتھ مینو کا میلہ سماں باندھ دیتا ہے

مینو پاپا۔۔۔ کی مالی حیثیت کمزور بھی جاتی ہے۔ دوسری جانب اب پاکستانی ڈشز کے ساتھ چائیز، قہوی، انوینی
بھارتی (حیدرآبادی، مغربی اور دیگر) کھانے شامل کئے
جاتے ہیں۔ ان کے علاوہ باربی کیو اور فرائڈ آئلر طبقہ
ہوتے ہیں۔

لیوہنگ

یہ شادی کی تقریب میں میٹھے کھانے باندھ دیتے
تھے۔ تمام ایسے پکائے والے جو اینٹ کلاس میں
بھانے پیش کرنے کی خدمات مہیا کرتے ہیں۔ وہ
میں جابشی چن بنا کے یہ اور ست بھانے پکاتے
ہیں۔ صرف مصالے میریٹ کرکے سماں ساتھ
جاتے ہیں۔ یہاں تارہ، صاف ستھرے اور گڑھے
بھانے سے انجلی ہوئی خیموں سے مدد مین کی
صوبہ مٹی چمکی سے مرصا کا صحیح طیف بھی آتا
ہے۔ بڑے بڑے پکائے ہوئے کھانے میں یہ

پکائے، در قطرہ میں ٹکڑے پسند چنے لینے کا لطف اپنی جگہ یادگار ہوتا ہے۔ مگر آپ کو ایسی کسی بڑی تقریب
میں جانے کا اتفاق ہو اور آپ نے شیف کے ساتھ جہو پر انریا رہنے تک یہ سرگرمی دیکھی ہو تو یہ
بول پائی ہیں۔ اسی طرح تارہ بیک کے ہونے
یا روم ورتی پرانے کے بجائے بونے میں
تندوری روٹی کے سلاکسز دیکھے ہوں تو بدانتظامی
سلینے کو علیحدہ صیغہ پہچان لیں گی، مگر صاحب
میں تقریبات کے ضمن میں ایک مثال یاد رکھنے کی
ہے کہ آپ جتنا گڑا لیں بیٹھا بھی اسی حساب
ہوگا۔

ذاتوں کی ضرورت میں یہ پانی قورسے کے ساتھ
کوباب، چکن ٹیکری، مختلف چٹنیاں، سنگار پانچ
راس، چھنی کباب، اشیم روست، پالک پنچ،
کارن سوپ، فرائیڈ رگس، اسپرنگ رولز،
سب سے بہتر یہ شادی اور ویسے کے
کھانے ہیں۔



ہندی مایوں اور ڈھول کی تقاریب کا مینو

قیسہ ہر امصال/ چکن بھاری بولی

آلو بھاجی

چکن بریانی

سلاو

سوچی حلوہ

پراٹھا

بھجوری

پستہ قلفی/ کرچ قلفی/ چلیبی



ہندی مایوں میں سے کچھ ایسے ہیں جو کہ بکھرے ہوئے ہیں، مگر چکن کا سالن، آلو کی ترکاری، پوریوں یا بھجوری، دان، روستہ اور بوب پر کھانے، چکن بولی، گول کپے، چٹا چاٹ اور وہی پھلکیاں غرضیکہ میزوں پر وارث وراثت کے کھانے چنے جاتے ہیں۔ یہ آپ کیسے تک دلوں سے مینو تبدیل کر کے پسندیدہ ڈشز کا انتخاب کریں گی۔

ٹپے میں کیا ہے؟

ضیافت انعامات کے بغیر ادھوری رہتی ہے۔ کھانے کے بعد میٹھا کھانا سنت بھی ہے اور ہماری تہذیبی روایت بھی۔ شادیوں کی کسی بڑی تقریب میں کم ہی ہوگا یہ سوال کرتے ہیں کہ ٹپے میں کیا ہے؟ کیونکہ وہ ٹپے میں کچھ نوں کی طویل فہرست دیکھ کر جان بچھڑاتے ہیں کہ میٹھا بہر حال خاص معقول ہوگا اور ذرا شریف لے چلنے سویت ڈشز کے میز کی جانب جہاں آپ کو جیسے میاں، گلاب جامن، کھوئے اور میوے سے آرسٹ گاجر کا حلوہ یا سوکی کا حلوہ چاندی کے ورق سے سجاواٹے گا۔ گرمیاں ہوں تو احباب، آئس کریم، قہیوں، فروٹ ٹرائفل یا کھیر اور فرنی کا ہتھ کرکے جاتے ہیں۔

نامی گرامی کیسٹریک برنس سے وابستہ شخصیت سید اطہر عباس کا کہنا ہے کہ ”آپ تشریف لائے یہاں ہمارے مینو کے برڈرز موجود ہیں اور ان میں مختلف ڈشز کے ساتھ رعایتی اور معقول داموں میں پیکیجز موجود ہیں۔ ہم آپ کی پسند اور انتخاب کے مطابق فہرست میں ردوبدل بھی کر لیتے ہیں۔ اخراجات کا تخمینہ لگاتے ہوئے کم سے کم 250 روپے سے ایک ہزار روپے تک فی کس وصول کئے جاتے ہیں۔ مگر یہاں میں واضح کر دوں کہ 5 اشار ہوٹلوں کے مینو کی نسبت کیسٹریک سرورسز والوں کے معادے خاصے کم ہیں اور یہ معیار میں بھی ان سے کسی طرح کمتر نہیں ہیں۔“

پاکستان کے ہر بڑے شہر میں ویڈیو گیلریز، ڈیکورٹرز اور ایونٹ منجمنٹ سرورسز کے پرنٹیشن پیکیجز دستیاب ہیں۔ ان میں بارات اور دیسے کے 700 روپے فی کس سے لے کر 1000 روپے تک کے پیکیجز بھی شامل ہیں، جبکہ ہندی مایوں کے پیکیجز 500 روپے فی کس سے لے کر 550 تک دستیاب ہیں۔



ایلیٹ کلاس کے مینو پر بھی نظر دوڑاتے چلیں کہ یہاں مدعوین کی تواضع کیسے کی جاتی ہے۔

Complimentary drinks میں موٹی پھلوں کے جوسز کی وراثتی سے تواضع شروع ہوتی ہے۔

بارات آنے پر اگر نکاح پہلے سے ہو چکا ہو تو بھی ماحول میں افراتفری اور جھگڑا

کھانا ہوتا رہتا ہے۔ تصاویر اور ویڈیو ریکارڈنگز کا سلسلہ رات گئے تک

جاری رہتا ہے۔ اکثر اوقات رات 10 بجے کا میٹھا پیش کر دیا جاتا ہے۔

یہاں ریوینیو برا راست کوٹنگ ہوتی ہے۔ مہمانان گرامی سے

گزارش کر دی جاتی ہے۔ کھانا تیار ہے۔ ٹوٹے چاتے ہیں، ہٹے

مذاقے اور اشیائے خورد و نوش تناول کرتے جاتے ہیں اور کچی مہمان

کھانے کی طرف جاتے ہی نہیں کیونکہ وہ شادیوں کے میزوں میں قریبی

رشتے داروں کے یہاں کھانے پر حاضری کو ترجیح دیتے ہیں۔ البتہ تعلقات بھالے اور تحائف

دینے کے لئے دو اتنی مختصری مدت کو ٹھہرتے ہیں۔ تعلقات بھالنے کی اس رسم کو انجام دیتے ہی وہ رخصت ہو جاتے

ہیں۔ میٹوں دور تک بھیجے ہوئے ان شامیوں کے اطراف کھلے ہوئے حصوں پر کچھ کیٹیں جاتی ہیں۔

آپ پلیٹ لے کر اپنی پسند اور حسب فضا کھاب بولی بنوائے، پالک بنیر یا پایا کنہ اور کنہ لیجے۔ گرم گرم ٹان یا پراٹھا

بنوائے۔ اس کے علاوہ چکن اور گوشت کی ورائٹرز کا نہ پوچھئے، یہاں تو میٹھ معنوں میں دسترخوان بھی وسیع ہوتا ہے اور

پیسے کی فراوانی کا تو تقریب میں قدم رکھتے ہی احساس ہو جاتا ہے۔ رنگ دور کا سیلاب اٹھ پڑتا ہے۔ قیمتی ملبوسات اور

زیورات کے ساتھ ساتھ مینو کا میلہ ساں باتہ ہوتا ہے۔ پھر ایسی شادی کیوں نہ ہو یادگار

پاکستان کے ہر بڑے شہر میں ویڈیو

گیلریز، ڈیکورٹرز اور ایونٹ منجمنٹ سرورسز

کے پرنٹیشن پیکیجز دستیاب ہیں

دیسے اور شادی کے پیکیجز کے مینو میں شامل ہیں

چکن تکہ بولی (باربی کیو)

پشادری چٹلی کھاب

چکن کڑائی/ دانٹ چکن قورمہ

چکن بریانی/ سنگا پورین رائس

فرائڈ چکن ونگز

سلاو، رائس

ٹافان/ سندوری ٹان

آئس کریم/ گاجر کا حلوہ/ گلاب جامن/ دودھ دلااری/ کشمیری چائے





ممتاز محل قیمہ

ترکیب:

- قیمے میں ایک کھانے کا کچھ اور کھانے کا کچھ، نمک اور سفید مرچ کا کچھ، پندرہ سو سے لے کر دس
- ایک پیاز، دس، چنے اور آدھی پیالی کریم ڈال کر اچھی طرح پھینٹ لیں تاکہ گھلیں نہ رہے، پھر اس کو قیمے میں ڈال کر ملائیں اور آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- چنے میں آدھی پیالی پانی یا خشک ڈال کر اس میں سوئی کٹی ہوئی پیاز اور بادام کا جو ڈال کر بھکی آٹھ پر دس سے پندرہ منٹ پکائیں
- جب پانی خشک ہو جائے تو چوبیس سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور پیسٹر میں چس لیں۔ پیسٹے ہوئے ساتھ میں صاف کی ہوئی خشک ش بھی شامل کر دیں
- عیمدہ چس میں ڈال کر کنگ آئل ڈال کر اس میں اور کھانے کا کچھ ڈال کر فرنی کریں اور خوشبو آنے پر اس میں پیاز کا پیسٹ، بھنا ہوا پیاز اور زیرہ اور وحیہ ڈال کر فرنی کریں
- تیل علیحدہ ہونے لگے تو اس میں قیمہ ڈال کر ملائیں اور درمیانی آٹھ پر پکے رکھ دیں
- دس سے پندرہ منٹ بعد جب قیمے کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں کریم، چس، پیسٹ اور زعفران ڈال دیں۔ اٹھ کر بھکی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اس خصوصی منشی ڈش کو پیر کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے۔

اجزاء:

- آدھا کلو چکن کا قیمہ
- نمک
- اور کھانے کا کچھ
- سفید مرچ چس ہوئی
- پیاز
- کاجو بادام
- خشک ش
- سفید زیرہ
- پھل ہوا وحیہ
- چھوٹی الائچی
- موزر یا چنے
- فریش کریم
- دس
- ڈال کر کنگ آئل
- آدھا کلو
- حسب ذائقہ
- ڈیڑھ کھانے کا کچھ
- ڈیڑھ چائے کا کچھ
- دو عدد درمیانی
- آدھی پیالی
- دو کھانے کے کچھ
- ایک چائے کا کچھ
- ایک چائے کا کچھ
- تیس سے چار عدد
- آدھی پیالی
- ایک پیالی
- ایک پیالی
- آدھی پیالی



آلو بینگن

ترکیب:

- بینگن کو صاف دھو کر چھوٹے ٹکڑے کریں اور اسے نمک سے پانی میں رکھ دیں، ۱۵ منٹ کو بھی چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ پیاز اور ٹماٹر کو پارک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا آٹا آٹا لیں اور اس میں پیسٹی دانہ ڈال کر کڑکڑالیں اور اس میں پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- اس میں اورک لہسن اور آلو ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں لال مرچ، ہلدی اور پیسا ہوا دھنیا ڈالیں اور ہلکا سا پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں مصالحے بھننے کی خوشبو آنے پر اس میں بینگن کے ٹکڑے ڈال کر ایک سے دو منٹ بھونیں، پھر کٹے ہوئے ٹماٹر اور نمک ڈال کر ملائیں
- ڈھک کر درمیانی آگ پر پکے رکھیں، درمیان میں ایک سے دو مرتبہ چین کو کپڑے سے پکڑ کر الٹ پٹ کر لیں (چھینٹ گائیں تاکہ بینگن کے ٹکڑے ٹوٹنے نہ پائے)
- ٹماٹر کا پانی خشک ہونے پر ہر ادھیا چمک کر چھلے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر سردیوں کی دوپہر میں چپاتی یا سلجے ہوئے چاولوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

اجزاء:

آدھا کلو	بینگن
دو عدد درمیانے	آلو
حسب ذائقہ	نمک
ایک چائے کا چمچ	اورک لہسن پیسا ہوا
ایک عدد درمیانی	پیاز
تین سے چار عدد	ٹماٹر
چند دانے	پیسٹی دانہ
ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
ایک چائے کا چمچ	ہلدی
ایک چائے کا چمچ	پیسا ہوا دھنیا
آدھی ٹمبی	برادھیا
آدھی پیاز	ڈالڈا آٹا اور آٹا

مہندی

مہندی کا تھقال دیکھ کر سب مل کر گارہے تھے
"مہندی لگا کر رکھنا"



میری کا گرامر
کمر دل خوش ہو گیا





اسٹفڈ بیف رولز

ترکیب:

- گوشت کو دو کڑھائی میں رکھ کر خشک کر لیں، کریم چیز میں اجوائن، قہنم اور باریک کٹا ہوا پارسلے ڈال کر ملا لیں
- بڑھپیرے کر س پر کریم چیز کو ڈالیں اور ٹائٹ رول کر کے فریزر میں رکھ دیں
- گوشت کو چار میں ڈال کر پیس لیں اور اس میں نمک، کالی مرچ، انڈا اور ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر ملا لیں
- گوشت کے سکچر کو بھی علیحدہ بڑھپیر پر پھیلا کر رکھیں اور اس میں فریزر کی ہوئی چیز کی اسٹک ڈال کر اسے ٹائٹ رول کر لیں
- آدھے سے ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں، پھر نکال کر اس کے آٹھ سے دس سلائس کاٹ لیں
- فرانینگ چین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل ڈال کر درمیانی آٹچ پر گرم کریں اور ہر رول کو ہلکا سا خشک میدے میں رول کر کے فرائی کرنے ڈال دیں
- دونوں طرف سے سہرا فرائی کر کے آٹچ ہلکی کر کے دس سے بارہ منٹ ڈھک کر رکھ دیں، پھر الٹ پلٹ کرتے ہوئے پانیٹر میں نکال لیں
- اسی فرانینگ چین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل ڈال کر اس میں دو کھانے کے چمچ میدہ ڈال کر ہلکی آٹچ پر بھونیں اور اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے بخنی شامل کر دیں
- جب یہ ساس گاڑا چھوٹے لگے تو چوبیسے سے اتار کر اس میں سار کریم ملا لیں

پریزنٹیشن:

پانیٹر میں رکھے ہوئے بیف رول پر یہ ساس گرم گرم ڈال دیں اور اس مزیدار ڈش کو ابلی ہوئی بنریوں کے ساتھ پیش کر کے اس کا فضایت بھر العطف اٹھائیں۔

اجزاء:

آدھا کلو	گائے کا گوشت
حسب ذائقہ	نمک
ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ پس ہوئی
آدھی پیالی	کریم چیز
دو چائے کا چمچ	اجوائن
دو چائے کا چمچ	قہنم
ایک کھانے کا چمچ	پارسلے
آدھی پیالی	سار کریم
ڈیڑھ پیالی	بخنی
حسب ضرورت	میدہ
آدھی پیالی	ڈبل روٹی کا چورا
ایک عدد	انڈا
حسب ضرورت	ڈالڈا کو کنگ آئل



مکس فروٹ کھیر

ترکیب:

- دودھ کو ہائے رکھ دیں اور باں آنے پر آگ بجلی کر دیں
- چاولوں کو صاف ستھرے سوئی کپڑے میں رکھ کر اچھی طرح صاف کر لیں۔ پھر ایک پیالے میں رکھ کر س چڑا لیں VTF بنا ہتی، ال آر ٹھیکوں کی مدد سے مل میں
- ان چاولوں کو اگلنے ہوئے دودھ میں ڈال کر چار سے پانچ منٹ تک جچ چھاتے رہیں تاکہ نیچے لگنے نہ پائیں۔ پھر ملکی آگ پر پکٹے رکھ دیں، درمیان میں تھوڑی تھوڑی دیر سے جچ چھاتیں
- بادام پستوں کو گرم پانی میں بھٹو کر چھیل لیں اور باریک کاٹ کر رکھ دیں، حسب پسند پھل (سم، سیب، چنکیو، اناس وغیرہ) لے کر ان کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- ان سے بچیس منٹ پکانے کے بعد جب چاول اچھی طرح گل جائیں تو لکڑی کے جچ سے گھوٹ میں اور س میں بادام پستے اور سنڈر سنڈ ملک، لیں
- تھوڑی سی آگ چھ کر کے جچ چھاتے ہوئے پکائیں اور حسب پسند گارزہ ہونے پر چوبے سے اتار لیں
- پین میں رکھ کر خفہ ہونے دیں، پھر اس میں کٹے ہوئے پھل شامل کر دیں

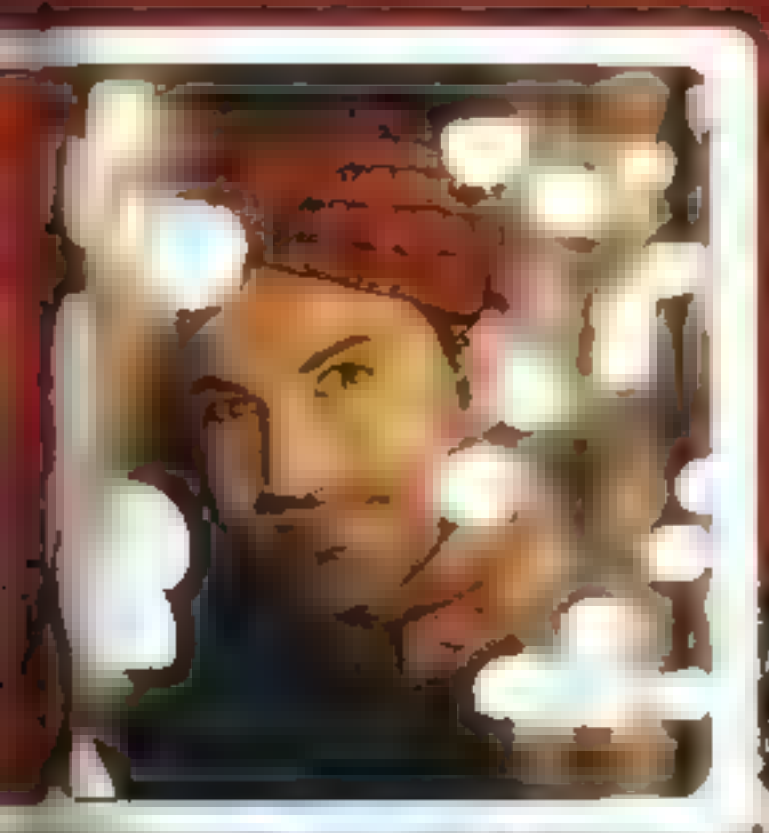
اجزاء:

- ایک لیٹر
- تین چوتھائی پیالی
- ایک پیالی
- تین سے چار عدد
- ایک پیالی
- آدھی پیالی
- دکھانے کے جچ

VTF بنا ہتی

پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پیالے میں نکال کر فرنیٹش کریم ورچا ندی کے ورق سے سجائیں اور خصوصی دعوتوں یا شادی کے موقع پر پیش کریں۔



From Miss
to Mrs.





درباری بریانی

ترکیب:

- چاروں کو جو کریم منٹ کے لئے بھگو کر رکھیں، زعفران کو ہلکا سا گرم کریں اور دو دھ میں ڈال کر رکھ دیں
- پیاز کو باریک کاٹ میں، بادام اور چھ سے سات ہری مرچوں کو کٹ کر چھ میں
- دی کوئل کے کپڑے میں پوٹی کی طرح باندھ کر ہوا دار جگہ پر لٹکا دیں تاکہ اس کا پانی اچھی طرح بخیر جائے
- چین میں ۱۰ لٹرا VTF بنا پتی ڈال کر درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہرا فرائی کر کے نکال لیں
- اسی ۱۰ لٹرا VTF بنا پتی میں زیرہ ڈال کر کوئلز میں، پھر اس میں، درک بسن، نمک، داس مرچ، بادام کا پیسٹ اور گوشت ڈال کر اچھی طرح ہونیں
- جب گوشت کا اپنا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں دو پیالی پانی ڈال کر درمیانی آگ پر گلے رکھ دیں
- میٹھو چین میں پانی میں نمک اور گرم مصالحہ ڈال کر چاروں کو ایک کٹی ہال کر رکھیں
- دی اچھی طرح خشک ہو جائے تو اس میں ہار یک کن ہوا ہر ادھیسا، پودینہ، ہری مرچیں اور کھویا ڈال کر رکھیں
- گوشت گل جائے تو اس میں دی کا کچھ شامل کر دیں اور مل کر چوبے سے تار لیں
- چین میں یک کھانے کا کچھ ۱۰ لٹرا VTF بنا پتی لگا کر آدھے چاروں بھینا کر ڈال دیں پھر اس پر تیار کیا ہوا گوشت ڈالیں۔ دو بارہ سے اوپر سے چال پھیلا کر ڈال دیں اور آخر میں زعفران ملا ہوا دو دھ ڈال کر لیٹوں کا رس چھڑک دیں
- ایک کھانے کا کچھ ۱۰ لٹرا VTF بنا پتی ڈال کر ڈھک دیں اور بالکل آگ پر اس سے بارہ منٹ کے لئے مہر پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اس مستقی ہوئی گرم گرم بریانی کو خوبصورت سی ڈش میں نکال کر شادی بیہ اور عورتوں کے موقع پر مہر پر رکھیں۔

اجزاء:

گوشت	ایک کلو
پاؤں	تین پیالی
نمک	حسب ذائقہ
درک بسن پیابو	دو کھانے کے کچھ
پیاز	تین عدد درمیانی
دل مرچ سی ہوئی	یک چائے کا کچھ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا کچھ
قاریت گرم مصالحہ	دو کھانے کے کچھ
بادام	آدھی پیالی
دی	آدھا کلو
بھوک کا رس	چار کھانے کے کچھ
مرا دھنی	ایک گھنٹہ
پودینہ	آدھی گھنٹہ
ہری مرچیں	دس سے بارہ عدد
کھویا	آدھی پیالی
دو دھ	آدھی پیالی
زعفران	آدھا چائے کا کچھ
۱۰ لٹرا VTF بنا پتی	تین چوتھائی پیالی



نان قورمہ

ترکیب:

- بادام، پھتوں کو باریک چپیں میں۔ گوشت کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کریں
- چین میں آدھی پیالی ڈالہ VTF بنا پتی ڈال سرٹا بت گرم مصالحہ ڈال دیں، جب کڑکڑانے لگے تو ایک چمچ دارک ہین ڈال کر ایک سے دس منٹ فرائی کر لیں
- پھر اس میں پیار، آدھی پیالی دسی، ٹماٹر کا پیسٹ، نمک اور لال مرچ ڈال کر ملائیں۔ گوشت ڈال کر دس منٹ اور ڈھک کر ملکی آٹھ پراقی دیر پکائیں کہ کچی میچد ہو جائے
- علیحدہ سے فرائینگ چین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالہ VTF بنا پتی کو گرم کر کے اس میں ایک چمچ دارک ہین کو فرائی کریں، پھر اس میں پے ہوئے بادام، پستے ڈال دیں
- بقید دسی ڈال کر ملائیں اور اس مکسچر کو گوشت میں شامل کر دیں۔ ڈھک کر ملکی آٹھ پراقی پر دم پر رکھ دیں
- پانی خشک ہونے پر بلکا سا ملائیں اور ڈھک کر ملکی آٹھ پراقی سے چار منٹ مزید پکائیں
- یہ ایک تندوری نان کے آٹھ سے بارہ ٹکڑے کر میں در ان پر برش کی مدد سے ڈالہ VTF بنا پتی کا دیں، چپیں تو اسے تین سے چار منٹ گرم اوون میں رکھ کر سنہر کر لیں یا گرل چین پر بلکا سا گرل کر لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر گروس کئے ہوئے نان کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

اجزاء:

- گوشت (غیر بڑی کا)
- نمک
- دارک ہین پیار
- پسی ہوئی لال مرچ
- ثابت گرم مصالحہ
- بادام
- پستے
- تلی ہوئی پیار
- دسی
- ٹماٹر کا پیسٹ
- تندوری نان
- ڈالہ VTF بنا پتی
- آدھا کلو
- حسب ذائقہ
- ایک کھانے کے چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- آٹھ سے دس عدد
- آٹھ سے دس عدد
- آدھی پیالی
- ایک پیالی
- دو سے تین کھانے کے چمچ
- تین سے چار عدد
- ایک پیالی



دم پخت کو فتنے

ترکیب:

- چمن میں ڈالنا VTF بنا پتی ڈال کر دو سے تین منٹ گرم کر لیں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں اور آدھی پیاز نکال لیں
- فرائیک پٹن میں دھنیا، زیرہ، بیسن اور ناریل کو ہلکا سا گرم کر کے پٹن لیں اور اس میں نمک، اورک لہسن، پیٹا، پیسی ہوئی پیاز، تلی ہوئی پیاز، لال مرچ اور گرم مصالحہ ملا لیں
- تیار کئے ہوئے مصالحے کے دو حصے کر لیں اور ایک حصے کو قیہ میں ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- اس قیہ کو پٹن سے بچیں منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں، پہلے سے چولہے پر گرم کیے ہوئے کوئلے کے کٹڑے کو قیہ کے درمیان میں رکھیں اور اس پر ایک چائے کا چمچ ڈالنا VTF بنا پتی ڈال دیں
- ڈھک کر دس سے پندرہ منٹ رکھیں پھر کوئلہ نکال لیں اور قیہ کے کوئلے بنا کر فریج میں رکھ دیں
- مصالحے کے دوسرے حصے کو چمن میں تلی ہوئی پیاز کے ساتھ ڈال کر بھونیں اور ساتھ ساتھ دھنیا شامل کرتے جائیں
- جب مصالحے سے آگلی علیحدہ ہو جائے تو اس میں اقیطہ سے کوئلے ڈال دیں اور بالکل آج پر دم پر رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ کے بعد پٹن کو کپڑے سے کپڑ کر ہالیں تاکہ کوئلے نوٹنے نہ پائیں اور پلٹ کر دوسری طرف سے پک جائیں
- پھر ڈھک کر بالکل آج پر دس سے پندرہ منٹ تو سے پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر پوریوں یا پرائیٹس کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

آدھا کلو	قیہ
حسب ذائقہ	نمک
دو کھانے کے چمچ	پسا ہوا اورک لہسن
ایک کھانے کا چمچ	پیٹا پیسا ہوا
ایک عدد	پیاز (کچی پیسی ہوئی)
دو عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
ڈیڑھ کھانے کا چمچ	لال مرچ پیسی ہوئی
دو کھانے کے چمچ	ثابت دھنیا
ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ
چار کھانے کے چمچ	بیسن
دو کھانے کے چمچ	پسا ہوا ناریل
ایک کھانے کا چمچ	گرم مصالحہ پیسا ہوا
آدھی پیالی	دھنیا
آدھی پیالی	ڈالنا VTF بنا پتی



دودھ دُلالری اور کشمیری چائے

دودھ دُلالری بنانے کی ترکیب:

- دودھ کو بن میں ڈال کر اگلنے رکھیں اور بال آتے پر اس میں سویاں ڈال دیں، ہلکی آنچ پر دس سے پندرہ منٹ پکالیں
- پھر اس دودھ میں چینی اور کنڈینسڈ ملک ڈال کر دس سے تین منٹ پکائیں اور چھ لے سے اتار لیں
- چھچھلاتے ہوئے ٹھنڈا کر لیں پھر اس میں ربڑی یا بالائی شامل کر دیں اور اسے ٹھنڈا کرنے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- دو مختلف قلیور کے جیلی کے پکٹ لے کر (اسٹریپری اور بنانا) انہیں علیحدہ علیحدہ ایک پیالی گرم پانی میں گھول کر جانے کے لئے روم ٹمبر پیکر پر رکھ دیں
- مکس فروٹ کاٹن لے لیں یا حسب پسند طے جیل پھل لے کر چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں اور انہیں ٹھنڈا کرنے فریج میں رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ٹھنڈے دودھ کے کچھر میں کریم، جیلی اور پھل کے ٹکڑے اور رس گھلے ڈال کر ہلکا سا ملائیں اور خوبصورت سے پیالوں یا گلاس میں ڈال کر تقریبات کے موقعوں پر بخٹھا پیش کریں۔

کشمیری چائے بنانے کی ترکیب:

- چار پیالی اگلے ہوئے پانی میں پتی اور میٹھا سوڈا ڈال کر ہلکی آنچ پر پندرہ منٹ کے لئے ابالیں۔ پھر اس میں چھوٹی الائچی ڈالیں، جب پانی آدھا رہ جائے تو اس میں دو پیالی ٹھنڈا پانی ڈالیں
- دوبارہ اگلنے رکھ دیں اور پانی آدھا ہونے پر اس میں دودھ ڈال کر ابال آتے دیں، اب اسے ایک بن میں دوسرے بن میں ڈالتے رہے تاکہ اس کا گلابی رنگ نکل آئے

پریزنٹیشن:

پیالیوں میں نکال کر چینی اور کٹے ہوئے بادام پستوں کے ساتھ دھتوں میں یا شادی بیاہ کے موقع پر پیش کریں۔

دودھ دُلالری کے اجزاء:

دودھ	ایک لیٹر
رگین موٹی سویاں	ایک پیالی
چینی	دو سے تین کھانے کے چمچ
کنڈینسڈ ملک	ایک پیالی
ربڑی یا بالائی	ایک پیالی
جیلی (دورگوں کی)	ایک پیالی
مکس فروٹ	دو پیالی
چھوٹے رس گھلے	ایک پیالی
فریش کریم	ایک پیالی

کشمیری چائے کے اجزاء:

کشمیری چائے کی پتی	دو کھانے کے چمچ
میٹھا سوڈا	آدھا چائے کا چمچ
چھوٹی الائچی ہسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
دودھ	دو پیالی
چینی	حسب پسند
بادام پستے	حسب پسند

ولین





چکن بہاری

ترکیب:

- چکن کے ککڑوں کو دو سے تین میٹرے کٹ لگا کر اچھی طرح دھو کر چھٹی میں خشک کرنے کے لئے رکھ دیں۔ دس سے پندرہ منٹ بعد اس پر پیسا ہوا پیٹا اچھی طرح مل کر آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- دہی میں پیسی ہوئی پیاز، نمک، لال مرچ اور گرم مصالحہ ڈال کر ملائیں اور چکن کے ککڑوں پر لگا کر دو سے تین گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کوئلہ چوبیسے پر رکھ کر اچھی طرح دہکالیں
- تین منٹ مصالحہ لگی ہوئی چکن رکھ کر اس میں فوائل کا ککڑا یا پیاز کا چھلکا رکھیں اور اس پر کوئلہ رکھ دیں۔ کوئلے کے اوپر ڈالڈا کوئلہ آگل ڈال دیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے ڈھک کر رکھ دیں
- پندرہ بیس منٹ کے بعد کوئلہ نکال دیں اور چکن کو درمیان آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ پانی اچھی طرح خشک ہو جائے
- پھر پانچ سے سات منٹ ہلکی آگ پر دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

بڑی پلیٹ میں نکال کر سلاؤ، رائے اور نان کے ساتھ پیش کریں۔
رائے بنانے کے لئے: ایک پیٹی دہی، بیسٹ لیں۔ اس میں چکنی بھر نمک، آدھا چائے کا چمچ پیسی ہوئی کالی مرچ اور ایک چائے کا چمچ بھنا ہوا پیسا ہوا زیرہ شامل کریں۔

اجزاء:

- چکن (آٹھ ککڑوں میں کٹی ہوئی) ایک کلو
- اورک لیسن پیسا ہوا
- نمک
- لال مرچ پیسی ہوئی
- پیسا ہوا گرم مصالحہ
- پیٹا پیسا ہوا
- پیاز پیسی ہوئی
- دہی
- ڈالڈا کوئلہ: نکل
- ایک کھانے کا چمچ
- مسب ڈالڈا
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- آدھی پیالی
- آدھی پیالی
- آدھی پیالی



ریشمی چکن مصالحہ

ترکیب:

- چکن کی بونوں کو دھو کر چھنی میں رکھ لیں تاکہ اچھی طرح خشک ہو جائے، پیالے میں اورک لہسن، نمک، لال مرچ، دہی اور لیموں کا رس ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور چکن کو اس سے میرینٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- انڈوں کو پیسٹ کر اس میں کارن فلا رملہ میں، کڑا سی میں ڈالڈا کوٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کر لیں۔ مصدقہ لگی ہوئی چکن کو انڈے کے بیڑ میں ڈبو کر سنہرا فرائی کر کے نکال لیں

مصالحہ بنانے کے لئے:

- پیس میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوٹنگ آئل ڈال کر اس میں کڑی پتے کڑا لیں، پھر اس میں اورک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- نمک، ٹماٹو پیسٹ، چلی ساس اور ہارک کٹ ہوا بر مصالحہ شامل کر دیں، اچھی طرح ملا کر تین سے چار منٹ پکائیں
- پھر فرائی کی ہوئی چکن ڈال کر پتہ ہوا گرم مصالحہ چھڑک دیں اور ڈھک کر اتنی دیر پکائیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر اس منفرد ڈش کو حسب پسند پیارے پیڑیاں بوائے کی ہوئی اسٹیکھائی کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

چکن بغیر ہڈی کی بونوں	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
اورک لہسن پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
دہی	دو کھانے کے چمچ
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
انڈے	دو عدد
کارن فلا ر	تین کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوٹنگ آئل	تیلنے کے لئے

مصالحہ کے لئے اجزاء:

نمک	حسب ذائقہ
اورک لہسن پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ
دہی	ایک پیالی
ٹماٹو کا پیسٹ	ایک پیالی
گرم مصالحہ پیسٹ	آدھا چائے کا چمچ
چلی ساس	دو کھانے کے چمچ
کڑی پتہ	چند پتے
ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ہوا خیز	حسب پسند



لذیذہ

ترکیب:

- چنے کی دال کو دھوا کر ایک پیالی گرم پانی میں بھگو، یہ چھ اسے آتی دیر ہالیں کھل جائے لیکن کھلی رہے
- چادوں کو دھو کر تیس منٹ پیسے بھگو کر دکھ دیں، پھر زکوہا ایک کاٹ لیں
- چاغل، چاوتری، یک دار چینی کا ٹکڑا، دو لونگ، چار عدد کالی مرچ، دو چھوٹی الائچی اور ایک بڑی الائچی کو دھو کر کوٹ میں
- پین میں ڈالو VTF بہتی کو درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں ثابت گرم مصل لے ڈال کر کرکڑا لیں
- پھر اس میں پیار کو بھگی سنہری فرنی کریں اور اس میں اورک لہسن اور خشک میوہ ڈال کر ایک سے دو منٹ فرنی کریں
- چادوں کو پانی سے نکال کر اس میں ڈال کر بھونیں اور دو سے تین منٹ کے بعد اس میں ابلی ہوئی دال، خشک ورسے ہوئے گرم مصل لے شامل کر دیں
- اچھی طرح بھون کر اس میں ڈھائی سے تین پیالی پانی شامل کر دیں، اور ماکڑا، خشک دیں، درمیانی آگ پر آتی دیر پکائیں کہ پانی خشک ہو جائے
- جب پانی خشک ہو جائے تو یک کھانے کا چمچ ڈالو VTF بہتی میں سیاہ زیرہ، فرنی کر کے چادوں پر ڈالیں اور اسے بھگی آگ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دیر پر دکھ دیں

پریزنٹیشن:

انہی طرح ماکڑا، خوبصورت سے پلیٹر میں نکالیں اور گرم گرم لذیذہ کو معطلی قورمے کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

پاس	۱۰ پیالی
چنے کی دال	آدھی پیالی
مک	سب سے
اورک لہسن پتہ ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	۱۰ عدد
چاغل	تھوڑے سے اس عدد
پتہ	تھوڑے سے اس عدد
خروٹ کی فرنی	آدھی پیالی
دارچینی	ایک ٹکڑے
ثابت کالی مرچ	چھ سے تھوڑے عدد
لونگ	چار سے چھ عدد
تیر پات	ایک ٹکڑے
بڑی الائچی	۱۰ عدد
چھوٹی الائچی	تیس سے چار عدد
سیاہ زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
چاغل	آدھا چائے کا چمچ
چاوتری	آدھا چائے کا چمچ
ڈالو VTF بہتی	آدھی پیالی



لیمن سو فلے

ترکیب:

- صاف ستھرے خشک پیالے میں تینوں پکٹ کریم کے نکال کر اس پر دو کھانے کے چمچ پینٹی چمک دیں اور اسے بخ ٹھنڈا کرتے فریج میں رکھ دیں
- جیلٹن کو آدمی گرم پانی میں ڈال کر اگلے ہوئے پانی پر رکھیں تاکہ وہ اچھی طرح پکھل جائے
- صاف خشک پیالے میں انڈے کی سفید یوں کو ڈال کر الیکٹرک بیٹرک مدد سے خت ہونے تک پھینٹیں
- اس میں زردیاں اور چینی ڈال کر پھینٹ لیں، پھر اس میں پھلا ہوا جیلٹن ڈال کر ملا لیں
- کریم کو فریج سے نکال کر الیکٹرک بیٹرک مدد سے اچھی طرح پھینٹ لیں اور اسے انڈوں کے کچر میں ملا لیں
- آخر میں اس میں لیمن ایسنس اور لیمن فوڈ کلر ڈال کر ملا لیں اور خوبصورت سی ڈش میں ڈال کر فریج میں رکھ دیں

اجزاء:

تین عدد	انڈے
آدمی پیالی	پینٹی
تین پکٹ (750 ملی لیٹر)	فریش کریم
تین کھانے کے چمچ	جیلٹن پاؤڈر
ایک چائے کا چمچ	لیمن ایسنس
آدھا چائے کا چمچ	لیمن فوڈ کلر

پریزنٹیشن:

اس حریہ ارٹیسٹ کو اچھی طرح سیٹ کر کے رات کے کھانے پر پیش کریں۔



اطالین بین اینڈ پاستا سوپ

ترکیب:

- لوبیا کو دھو کر دو پیوں گرم پانی میں دو سے تین گھنٹے کے لئے بھگو کر رکھ دیں، پھر اس کا پانی پھینک کر اس میں ایک پیالی صاف گرم پانی شامل کریں اور اسے پانچ سے سات منٹ کے لئے ہار لیں
- پیاز، سیلیری اور پارسلے کو ایک کٹ میں۔ گاجر کو کش کر کے رکھ لیں اور ٹکڑو باریک چنپ کر کے رکھ لیں
- بڑے چین میں آٹا، بوسٹل کو درمیانی آٹے پر ایک منٹ گرم کریں اور اس میں تیز پات ڈال کر ساتھ ہی پیاز، گاجر اور سیلیری ڈال کر فرنی کریں
- جب پیاز گرم ہونے پر آٹے کو اس میں کچلا ہوا آٹا، پارسلے اور باریک کن ہو چکن ڈال کر تین سے چار منٹ فرنی کریں
- پھر اس میں ٹمٹر، تلمی کے پتے اور دیا (پانی سے نکال کر) ڈال دیں، ابکا سا فرنی کر کے لوبیا کا پانی اور چار پیالی پانی ڈال دیں
- ابل آنے پر چھٹ نکال کر آٹے، بلکی کر دیں اور جب لوبیا اور چکن گھنے پر آجائے تو تیز پات نکالیں۔ چکن کو نکال کر اس کی ہڈیاں علیحدہ کر کے چکن کو ریشہ کریں اور دو سے تین کھانے کے چمچ لوبیا کو نکال کر موٹا موٹا گرینڈ کر لیں
- پکتے ہوئے سوپ میں میکرونی ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ وہ حسب پسند گل جائے، آخر میں اس میں چکن، گراؤڈ کی ہوئی دیا، نمک اور کان مرچ شامل کر دیں
- دو سے تین منٹ پکا کر چوبیس سے تار میں

پریزنٹیشن:

گرم گرم واش میں نکالیں اور پر سے پار میٹان چیز چھڑک کر پیش کریں۔

اجزاء:

ایک پیالی	سفید دیا
آدھی پیالی	شیں میکرونی
200 گرام	چکن
حسب ذائقہ	نمک
دو جوئے	ہین
آدھا چائے کا چمچ	کالی مرچ ٹی ہوئی
ایک درمیانی	گاجر
ایک عدد درمیانی	پیاز
حسب پسند	سیلیری
آدھی پیالی	پارسلے
چار سے پانچ عدد	ٹمٹر
ایک چائے کا چمچ	تلمی کے پتے
ایک عدد	تیز پات
آدھی پیالی	پار میٹان چیز
دو کھانے کے چمچ	ڈنڈا اور یو آئل



اسپیج کریم سوپ

ترکیب:

- پالک کو اچھی طرح صاف دھو کر کاٹ لیں اور پن میں ڈال کر ڈھک دیں
- ہلکی آگ پر پکاتے ہوئے اس کا اپنا پانی خشک کر لیں۔ چوبیس سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور پلینڈر میں پلینڈر کر کے رکھ لیں
- علیحدہ پن میں مارجرین اور ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر درمیان آگ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں میدہ ڈال کر ہلکی آگ پر خوشبو آنے تک بھونیں
- پھر اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے بخنی ڈالنے جائیں اور نکڑی کے جج سے پھینٹیں جائیں
- گاڑھا ہونے پر اس میں پلینڈر کی ہوئی پالک اور دودھ شامل کر دیں، اہل آنے پر نمک، کالی مرچ اور جاتل ڈال دیں اور ایک سے دو منٹ پکا کر چوبیس سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

سوپ باؤل میں نکال کر پشینی ہوئی کریم ڈال دیں اور کرڈن کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:

پالک	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
میدہ	دو کھانے کے جج
دودھ	دو پیالی
بخنی	چار پیالی
کالی مرچ پس ہوئی	آدھا چائے کا جج
جاتل پسا ہوا	آدھا چائے کا جج
فریش کریم	آدھی پیالی
مارجرین یا بکھن	دو کھانے کے جج
ڈالڈا اولیو آئل	ایک کھانے کا جج



افغانی چکن

ترکیب:

- چکن کے بڑے ٹکڑے کر کے اچھی طرح صاف کر کے سولیں اور چھتی میں ڈال کر خشک کرنے رکھ دیں
- پیاز، ادھارک اور لہسن کو پارکک کاٹ لیں اور نمڑے سرے کاٹ کر انہیں دوسری طرف سے کراس کٹ لگالیں، تین سے چار منٹ انہیں اٹھتے ہوئے پانی میں رکھ کر تین ٹھنڈے پانی میں ڈالیں تاکہ چھلکا آسانی سے نکل جائے
- بین میں ڈنڈا کو ٹنگ آئل اور میوٹی آٹے پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- ادھارک لہسن کو پھل میں تلی ہوئی پیاز اور باجی کئے ہوئے نمڑے کو ہینڈر میں ڈال کر پھیں لیں
- ڈنڈا کو ٹنگ سٹیک کو درمیانی آٹے پر گرم رکھیں اور اس میں کالی مرچ، تیز پات ورا، پکٹی ڈال کر نمڑے میں
- چکن، ادھارک، لہسن، نمک، ریسی ہوئی کالی مرچ ڈال کر تیز آٹے پر فرائی کریں اور ساتھ ہی اس مرچ بھی شامل کر دیں
- فرائی کرتے ہوئے جب چکن کی رنگت سنہری سونے لگے تو جلد نہ تیار ہوا کچھ ڈال دیں اور چھٹی طرف مائلیں، یکساں سے ڈیڑھ پیالی پانی ڈال کر درمیانی آٹے پر پکے رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ کے بعد آٹے پکٹی کر دیں اور تلی ویر پکائیں کہ چکن گل جائے اور گریوی حسب پسند گاڑھی ہو جائے

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر تان یا بلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

ایک کلو	چکن
حسب ذائقہ	نمک
چھ سے تینھ حوئے	لہسن
دو انچ کاکڑا	ادھارک
۱۱ عدد درمیانی	پیاز
چار سے پانچ عدد	نمڑے
ایک چائے کاجی	کالی مرچ گدڑی ہی ہوئی
ایک چائے کاجی	پسی ہوئی اول مرچ
دو عدد	بڑی لہسن
ایک نمڑا	تیز پات
چار سے چھ عدد	ثابت کالی مرچ
آدھی پیالی	ڈنڈا کو ٹنگ آئل



اسٹفڈ پزا

ترکیب:

- دودھ میں خمیر اور ایک چائے کا چمچ چینی ڈال کر ملا میں اور ڈھک کر گرم جگہ پر دس منٹ کے لئے رکھ دیں تاکہ پھول جائے
- میدے کو دو مرتبہ چھان لیں اور اس میں چینی، نمک، انڈا، خمیر ملا دودھ اور چار کھانے کے چمچ ڈالیں، دس سے پندرہ منٹ تک اچھی طرح گوندھیں۔ ڈھک کر گرم جگہ پر بیس سے پچیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- فرائنگ چین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر اس میں بسن اور پیار ڈال کر ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں۔ پھر اس میں قیر، نمک اور کالی مرچ ڈال کر ڈھک کر ملکی گچ پر پکے رکھ دیں
- جب پانی خشک ہو جائے تو بھون کر چوبیسے سے اتار لیں۔ اس میں مشروم، زیتون، چیز، اجوائن اور تخم ڈال کر ملا لیں
- گندھے ہوئے میدے کی روٹی تیل لیں اس کے آدھے حصے پر قیے کا کیمچ ڈالیں پھر دوسرا آدھا حصہ پلٹ کر اوپر سے فولڈ کر کے بند کر دیں۔ کناروں کو کاٹنے سے دبا کر اچھی طرح سل کر دیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کر لیں اور پزا چین کو ڈالڈا اولیو آئل لگا کر اس میں یہ پزا رکھ دیں
- دس سے بارہ منٹ بیک کرنے کے بعد اوپر سبجین سے چار منٹ کے لئے گرل جلا لیں تاکہ خوبصورت سا سنہرا رنگ آجائے

پریزنٹیشن:

گرم گرم اوون سے نکالیں اور شام کی چائے یا سکول لچ میں ٹرٹو کچپ کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

میدہ	تین پیالی
نمک	حسب ذائقہ
چینی	دو کھانے کے چمچ
خشک خمیر	ایک کھانے کا چمچ
نیم گرم دودھ	آدھی پیالی
انڈا	ایک عدد
قیر	200 گرام
بسن پنا ہوا	ایک چائے کا چمچ
پیاز (باریک چوسپ کی ہوئی)	ایک درمیان
کالی مرچ گدڑی بسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
مشروم (باریک کئے ہوئے)	تین سے چار عدد
زیتون (باریک کئے ہوئے)	چار سے چھ عدد
چیز رچیز (کش کیا ہوا)	ایک پیالی
اجوائن بسی ہوئی	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
تخم پنا ہوا	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت



شرمپ بیگ ان ٹماٹو ساس

ترکیب:

- جھینگوں کو صاف دھو کر چھتی میں رکھ کر خشک کر لیں، ہری پیاز کے ڈنسل اور چچاں علیحدہ علیحدہ باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ گاجر کو کش کر لیں اور چھڑ کو کش کر کے فریج میں رکھ دیں
- تین میں ہری پیاز کے لہسن، ہار یک چپ کئے ہوئے ڈنسل اور جھینگے ڈال کر ڈھک دیں اور بالکل آج پرائی دیر پکائیں کر ان کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- جھینگوں کو لکڑی کے جج کی مدد سے پکھیں اور اس میں کارن فلا ر چھڑکتے ہوئے چولہے سے اتار لیں۔ تھوڑے سے ٹھنڈے ہوئے پر اس میں نمک، کالی مرچ، سویا ساس، ہری پیاز کی چچاں اور گاجر شامل کر دیں
- چوکور کٹی ہوئی سمو سے کی پٹی کے درمیان میں ایک سے دو کھانے کے جج جھینگے کا سچر رکھیں اور اسے پوٹلی کی شکل میں بند کر کے میدے کی لٹی (دو کھانے کے جج میدے میں تھوڑا سا پانی ملا کر گاڑھا سا پیسٹ بنالیں) سے چپکا دیں
- اسی طرح سے سارے شرمپ بیگز بنا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑا سی میں ڈالنا کو کنگ آئل کو درمیانی آج پر گرم کریں اور ان بیگز کو سنہرے فرائی کر کے نکال لیں
- ٹماٹو ساس بنانے کے لئے بادام کو گندھا پھیں لیں پھر تین میں مارجرین یا مکھن ڈال کر ایک کھانے کا جج میدہ ڈال کر بھومیں
- جب خوشبو آئے لگے تو اس میں بادام ڈال کر ایک منٹ بھومیں اور تھوڑا تھوڑا کر کے ٹماٹو کا پیسٹ شامل کر دیں
- یہ ساس گاڑھا ہونے پر آجائے تو بخنی ڈال کر چولہے سے اتار لیں اور اس میں نمک، کالی مرچ اور کش کیا ہوا چھڑ شامل کر دیں

پریزنٹیشن:

پہلے ہوئے ہیلر میں فرائی کئے ہوئے شرمپ بیگز رکھ کر کناروں سے ٹماٹو ساس ڈال دیں اور اسے گرم گرم اسٹارٹر کے طور پر پیش کریں۔

اجزاء:

جھینگے	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
پنا ہوا آسن	ایک چائے کا جج
ہری پیاز	دو عدد
گاجر	ایک عدد
بادام	آٹھ سے دس عدد
کالی مرچ گدڑی پس ہوئی	ایک چائے کا جج
مسٹرڈ پیسٹ	آدھا چائے کا جج
سویا ساس	دو کھانے کے جج
کارن فلا ر	ایک کھانے کا جج
ٹرٹرا کا پیسٹ	ایک پیالی
بخنی	آدھی پیالی
چنڈر تیز	آدھی پیالی
میدہ	حسب ضرورت
مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا جج
سمو سے کی پٹیاں	حسب ضرورت
ڈالنا کو کنگ آئل	حسب ضرورت



چائینیز آملیٹ

ترکیب:

- تین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈالو آمل ڈال کر اس میں باریک کئے ہوئے ہری پیاز کے ڈھل ڈالیں اور ان کو ہلکا سا فرائی کر لیں
- پھر اس میں لہسن، نمک، کالی مرچ اور چکن کا قیمہ ڈال کر فرائی کریں اور تیل علیحدہ ہونے پر چوبے سے اتار لیں
- ہری پیاز کی چٹاں اور مشرومز کو باریک کاٹ لیں اور ان پر چینی اور سویا ساس چھڑک کر رکھ دیں
- انڈوں کو پیمینٹ کر ان میں نمک اور سفید مرچ ملا کر رکھ لیں
- فرائینگ تین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈالو آمل کو گرم کریں اور اس میں انڈوں کے کچر کو پھیلا کر ڈال دیں
- دو سے تین منٹ میں جب وہ ایک طرف سے پکنے پر آجائے تو اس میں فرائی کیا ہوا قیمہ، ہری پیاز اور مشرومز ڈال دیں
- پھر کئے ہوئے اخروٹ ڈال کر آملیٹ کو احتیاط سے رول کر لیں، مشرومز اور ہری پیاز اس میں ہی پک جائیں گے

پریزنٹیشن:

اسے رول کی ہی شکل میں پلیٹ میں نکالیں اور حسب پسند بریڈ کے ساتھ اس غذا ایت بھرے آملیٹ کو پیش کریں۔

اجزاء:

اٹھ	چار عدد
چکن کا قیمہ	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ
سفید مرچ پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
چینی	آدھا چائے کا چمچ
کالی مرچ پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ہری پیاز	ایک عدد
مشرومز	تین سے چار عدد
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
اخروٹ کی گری	دو سے تین عدد
ڈالڈالو آمل	حسب ضرورت



پوٹیتو ڈرم اسٹکنز

ترکیب:

- آلوؤں کو بال کر میٹھ کر لیں۔ ہر دھنیا، پودینہ اور ہری مرچوں کو بیسوں کا رس ڈالنے ہوئے پٹنی کی طرح چیس لیں
- پھر اس پٹنی کو پیالے میں نکال کر رس میں ڈبل روٹی کے سڈس کو چورا کر کے ڈال دیں
- میٹھ کئے ہوئے آلوؤں میں نمک اور کالی مرچ ملا لیں، پھر اس میں تیار کی ہوئی پٹنی ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- سوپ اسٹک کو توڑ کر حسب پسند سائز کا کر لیں اور آلو کے ٹکچر کا بیضوی ہیپ کا کباب بنا کر اس میں سوپ اسٹک کو اس طرح ڈالیں کہ وہ ڈرم اسٹک کی شکل کی بن جائے
- صرف آلو والے حصے کو پھینٹے ہوئے انڈے میں ڈپ کریں اور کڑا ہی میں درمیانی آگ پر ڈانڈ کوکنگ آئل میں فرائی کرتے ڈال دیں۔ خیال رہے کہ سوپ اسٹک کڑی سے باہر کی طرف رہے
- ان کو سنہرا فرائی کر کے نکالیں

پریزنٹیشن:

ان خوبصورت ڈرم اسٹکنز کو ٹائٹو کچپ کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:

آلو	تھوڑا کلو
نمک	حسب ذائقہ
کان مرچ پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ہر دھنیا	آدھی گٹھی
پودینہ	دو سے تین کھانے کے چمچ
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
بیسوں کا رس	تین سے چار کھانے کے چمچ
ڈبل روٹی کے سڈس	تین عدد
نڈے	دو عدد
سوپ اسٹکنز	حسب ضرورت
ڈانڈ کوکنگ آئل	حسب ضرورت



اسپیج رائس فریٹا

ترکیب:

- پالک کے صاف پتے علیحدہ کر کے انھیں ملنے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ رکھیں پھر ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں
- پانچ سے سات منٹ کے بعد چھلنی میں ڈال کر اچھی طرح پانی نکھالیں اور پالک کو باریک کاٹ دیں۔ پھر پیسے ہوئے چین میں ڈال کر درمیانی آگ پر رکھ کر ان کا پانی خشک کر لیں
- پیاز کو باریک چوب کر لیں، چیز کو کش کر کے فریج میں رکھ دیں اور چاروں کو بال کر چھلنی میں ڈال دیں
- فریجنگ چین میں ڈال کر اس میں پیاز اور کچے ہوئے بسن کو ہلکا سا سہری ہوئے تک فرنی کریں
- پھر اس میں میدہ ڈال کر خوشبو آنے تک بھونیں اور اس میں دو ڈھڈاں کرچھ چلاتے ہوئے گاڑھا ہوئے تک پکائیں
- اس دھاؤں میں بلائج کی ہوئی پالک، چاول اور ایک پیالی چیز ڈال کر ملا میں اور تک ڈال کر چونسے سے اتار لیں
- انڈوں کو پھیٹ کر اس میں نمک اور کالی مرچ ملائیں اور اسے تیار شدہ کچھر میں ڈال کر اچھی طرح مکس کریں
- پکنے کے ہوئے بیکنگ چین تیار آمیزے کو ڈال کر اوپر سے چیز پھیلا کر ڈال دیں اور پہلے سے گرم کئے ہوئے اودن میں 180C پر تین سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

اودن سے نکال کر حسب پسند کٹوائے کاٹ لیں اور ٹرٹو کچپ کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:

پالک	آدھا کلو
چاول	دو پیالی
نمک	حسب ذائقہ
بسن	دو سے تین جوئے
پیاز	ایک عدد درمیانی
کالی مرچ پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ
انڈے	چار عدد
چیز رچج	آدھی پیالی
موزریلا چج	ایک پیالی
میدہ	دو کھانے کے چمچ
دودھ	آدھی پیالی
ڈالڈاؤ لیو آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ



پنجابی آلو کرے

ترکیب:

- کرلیوں کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور ان پر نمک اور ہلدی لگا کر ایک سے ڈیڑھ گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- آلوؤں کو چھیل کر ان کے پتلے سلاکس کاٹ لیں، پیاز اور نمائو کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- دھنیا اور زیرے کو ہلکا سا بھون کر کوٹ لیں، وہی میں نمک، لال مرچ، دھنیا، زیرہ اور کالی مرچ ڈال کر ملا لیں
- کرلیوں کو تین سے چار مرتبہ سارے پانی سے دھو کر اچھی طرح پھڑ لیں تاکہ اس کی کڑواہٹ نکل جائے، پھر کڑا ہی میں ڈال کر آٹا ڈال کر کرلیوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اسی کڑا ہی میں پیاز کو سنہری فرائی کریں پھر اس میں نمائو ڈال کر ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں فرائی کئے ہوئے کرے پلے اور آلو کے سلاکس ڈال دیں، ایک سے دو منٹ بھون کر اس پر مصالحہ ملا ہو ادھی پھیلا کر ڈال دیں
- ڈھک کر بھلی آج پرائی دیر پکانیں کہ آلو گل جائے، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر چوبے سے اتار لیں۔

پریزنٹیشن:

یہ منفرد اور مزیدار سنہری چپاتی کے علاوہ ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ بھی مزہ دیتی ہے۔

اجزاء:

کرے	آدھا کلو
آلو	دو عدد درمیانے
پیاز	دو عدد درمیانے
نمائو	دو عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	ڈیڑھ چائے کاجج
کالی مرچ پس ہوئی	آدھا چائے کاجج
ثابت دھنیا	ڈیڑھ چائے کاجج
سفید زیرہ	ایک چائے کاجج
ہلدی	ایک چائے کاجج
دہی	ایک پیالی
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا	حسب پسند
ڈالڈ، کنوا، نکل	حسب ضرورت



کڈنی بینز اینڈ رائس

ترکیب:

- لال لوبیا کو دھو کر اس میں تین پیالی گرم پانی ڈالیں اور ساتھ ہی ایک ہارک کٹی ہوئی پیاز اور چھوٹے ٹکڑے کی ہوئی شلہ مرچ شامل کر دیں
- دو سے تین گھنٹے بھگو کر رکھنے کے بعد اسے درمیانی آگ پر ابالنے رکھ دیں، ابال آنے پر آگ بجلی کر کے ڈھک دیں اور اتنی دیر پکائیں کہ پانی خشک ہو جائے اور لوبیا اچھی طرح گل جائے
- چادلوں کو بیس منٹ بھگو کر رکھیں پھر خشک ہونے پانی میں دس سے بارہ منٹ ابال کر پانی پھینک دیں
- پیاز، لہسن، ایک چائے کا چمچ زیرہ اور اجوائن کو ایک سے دو کھانے کے چمچ سرکہ ڈالتے ہوئے پھینک لیں
- بڑے فرائنیک بین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈیو آئل ڈال کر اس میں پیاز کے کچر کو فرائی کریں جب سنہرا ہونے لگے تو اس میں سرکہ ڈال کر ملائیں
- لوبیا ڈال کر دس سے تین منٹ فرائی کریں اور خشک ڈال کر ڈھک دیں، ہلکی آگ پر دس سے پندرہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں
- ڈالڈیو آئل کو بین میں ڈالیں اور اس میں زیرہ ڈال کر کڑا لیں، پھر اس میں ابالے ہوئے چاول ڈال کر فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

چادلوں کو پھیلا کر ڈش میں نکالیں اور اس کے اوپر تیار کی ہوئی لوبیا پھیلا کر ڈالیں اور اس مزیدار میکسیکن ڈش کا لطف اٹھائیں۔

اجزاء:

- لال لوبیا
- چاول
- خشک
- لہسن کے جوئے
- پیاز
- شلہ مرچ
- سفید زیرہ
- اجوائن
- سرکہ
- ڈالڈیو آئل
- دو پیالی
- تین پیالی
- حسب ذائقہ
- چار سے چھ عدد
- دو عدد درمیانی
- ایک عدد
- ایک کھانے کا چمچ
- آدھا چائے کا چمچ
- دو سے تین کھانے کے چمچ
- چار کھانے کے چمچ



کھجور کی مغلی روٹی

ترکیب:

- کھجوروں کو دھو کر ان کی گھنٹیاں نکال لیں، ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور پودینہ دھو کر کاٹ لیں
- بلینڈر میں ہر امصالحہ، لہسن، زیرہ اور کھجوریں ڈال کر بلینڈ کر لیں
- چھوٹے ساس پیں میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بنا پتی ڈالیں، اس میں کھجور کا کچر، نمک اور اعلیٰ کارس ڈال کر بالکل آچھ پر تھی دیر پکائیں کہ اس کا پانی خشک ہو جائے۔ چوبیس سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- آٹا اور میدے کو ملا کر اس میں آدھا چائے کا چمچ نمک اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بنا پتی ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا پانی ڈال کر گوندھ لیں۔ پھر مل کے تیلے کپڑے میں پیٹ کر چندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- گندھے ہوئے آٹے کے پیڑے بنا لیں اور ہر پیڑے کو تھوڑا سا تیل لیں، اس پر دو کھانے کے چمچ کھجور کا کچر پھیلا کر گائیں اور دو پارہ سے پیٹ کر پیڑے بنا لیں۔ اسی طرح سارے پیڑے تیار کر لیں
- ان کی چھاتی سے موٹی روٹی تیل میں اور ڈالڈا VTF بنا پتی ڈالتے ہوئے تو سے پرسینک میں یا برش کی مدد سے ڈالڈا VTF بنا پتی لگا کر اوون میں سنہری سینک لیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار گرم گرم مغلی روٹیوں کو ایسے بھی کھایا جاسکتا ہے یا چاہیں تو اپنے حسب پسند سالن کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

آٹا	دو پیالی
میدہ	آدھی پیالی
کھجور	دو پیالی
نمک	حسب ذائقہ
لہسن	تین سے چار جوئے
کٹی ہوئی ماہر مرچیں	آدھا چائے کا چمچ
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا	ایک گٹھی
پودینہ	آدھی گٹھی
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
اعلیٰ کارس	آدھی پیالی
ڈالڈا VTF بنا پتی	حسب ضرورت



فرانی گرین بٹاٹا

ترکیب:

- آلوؤں کو گرم پانی میں ڈال کر تین سے چار منٹ کے لئے اہال لیں، پھر انہیں خشک پانی میں ڈال دیں
- اچھی طرح خشک ہونے پر پھیل کر کش کر لیں
- بلینڈر میں ہرا دھنیا، ہری مرچیں، زیرہ اور لیمن کو لیموں کا رس ڈالتے ہوئے چٹنی بنیں
- کش کئے ہوئے آلوؤں میں نمک، کارن فلار اور ہری چٹنی ڈال کر دو چمچ کی مدد سے اچھی طرح ملا لیں (ہاتھ سے ملانے سے آلو میں لیس آجائے گا)
- کڑا ہی میں ڈال کر کنگل شکل کو ڈیپ فرائنگ کے لئے درمیانی آٹے پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور تیار کئے ہوئے سمیرے کو پکڑوں کی طرح اس میں ڈالیں
- درمیانی آٹے پر منہری فرانی کرتے ہوئے نکال لیں

پریزنٹیشن:

اس مزید ارا اشار کو ٹر نو کچپ کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:

تین عدد درمیانے	آلو
حسب ذائقہ	نمک
تین سے چار جوئے	لیمن
ایک گٹھی	ہرا دھنیا
دو سے تین عدد	ہری مرچیں
ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ
دو سے تین کھانے کے چمچ	لیموں کا رس
آدھی پیال	کارن فلار
حسب ضرورت	الڈا کو کنگل آئل



چکن دال کڑاہی

ترکیب:

- چنے کی دال کو دھو کر آدھے گھنٹے کے لئے ایک پیالی گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ پھر اسے درمیانی آگ پر اتنی دیر پالیں کہ اچھی طرح گل جائے لیکن کھلی کھلی رہے
- چکن کو دھو کر چھتی میں رکھ دیں، پیاز اور نمٹا کر کوکٹ کر رکھ لیں
- کڑاہی میں ڈھنڈا کو تک آئل ڈال کر اس میں اجوائن ڈال کر کڑا لیں، پھر اس میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پیاز کی رنگت ہلکی سی لگانی ہونے لگے تو اس میں اورک لہسن ڈال کر دو سے تین منٹ کے لئے فرائی کریں
- پھر اس میں زیرہ، لال مرچ اور ہلدی ڈال کر بھونیں اور ساتھ ہی نمٹا شامل کر دیں
- اتنی دیر بھونیں کہ نمٹا اچھی طرح گل جائے، چکن ڈال کر اس کا اپنا پانی خشک ہونے تک بھونیں
- دہی پیسٹ کر ڈالیں اور ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں
- پانی خشک ہونے پر اس میں ابلی ہوئی دال شامل کر کے اچھی طرح بھونیں درباریکہ کئی ہوئی ہری مرچیں، ہرا دھنیا، سویا ورکالی مرچ چھڑک کر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر گھر کی بنی ہوئی چپاتی کے ساتھ اس منفرد کڑاہی کا لطف اٹھائیں۔

اجزاء:

چکن	آدھا کلو
چنے کی دال	آدھی پیالی
نمک	مضبوط ذائقہ
اورک لہسن پھا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی
نمٹا	دو عدد درمیانی
کئی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
اجوائن	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
دہی	چار کھانے کے چمچ
کئی ہوئی کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
سویا	مضبوط پسند
ڈھنڈا کو تک آئل	چار کھانے کے چمچ



مغلی براؤن چکن

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریڈر میں رکھ دیں تاکہ بونیاں آسانی سے کاٹی جاسکے۔ پھر اس کی ایک سائز کی چوکور بونیاں کاٹ لیں۔
- لہسن کے جوڑے کو کچل کر ان میں نمک ملائیں اور ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور ادراک کو صاف دھو کر پیس لیں۔ دونوں چیزوں کو ملا کر رکھ لیں۔
- چکن کی بونیاں کو اس سے میر پینٹ کر کے پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں۔
- پھر بین میں ڈال کر درمیانی آگ پر پکاتے ہوئے چکن کا اپنا پانی خشک کر لیں اور چولہے سے اتار کر اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں۔
- انڈوں کو پینٹ کر اس میں ٹھنڈی کی ہوئی کریم اور اعلیٰ روٹی کا چورا ڈال کر ہلکا سا ملا لیں۔
- چکن کی بونیاں کو انڈے کے کچھر میں ڈپ کریں اور دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔
- کڑائی میں ڈالڈا کو گنگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور چکن کی بونیاں کو سنہری فرائی کر لیں۔

پریزنٹیشن:

حسب پسند چٹنی اور کچپ کے ساتھ سائڈ ڈش کے طور پر گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد
ادراک	دو ٹی کا کٹڑا
کٹی ہوئی لال مرچیں	آدھا چائے کا چمچ
ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
ہرا دھنیا	چار کھانے کے چمچ
انڈے	دو عدد
فریش کریم	دو کھانے کے چمچ
ذیل روٹی کا چورا	آدھی پیالی
ڈالڈا کو گنگ سٹل	حسب ضرورت



اسٹرابیری چیز ٹارٹ

ٹارٹ بنانے کے لئے :

- ڈالڈا VTF ہا پتی کو پھینٹ کر فریج میں رکھ کر اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں، میدے کو دو مرتبہ چھل لیں
- پھر میدے میں چنگی بھر نمک اور ڈالڈا VTF ہا پتی ڈال کر بکے ہلکے ٹھکیوں کی مدد سے بھر بھر لیں یعنی اس کی شکل ڈال روٹی کے چورے کی طرح ہو جائے
- تھوڑے تھوڑے ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے اس کو گوندھ لیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ہلکا سا خشک میدہ چھڑک کر تقریباً گیارہ انچ کی گولائی میں روٹی کی طرح تل میں، ٹارٹ بنانے والی ڈش کو ہلکا سا ڈالڈا VTF ہا پتی گا کر اس میں یہ روٹی بکالیں اور اگر ڈش نہ ہو تو کسی بھی گول ہیلک ڈش میں بکالیں
- اوون کو بیس منٹ پہلے 180°C پر گرم کر لیں اور اس ڈش کو رکھ کر دس منٹ کے لئے بیک کر لیں، لیکن بیک کرتے ہوئے اسے پھون نہیں چاہیے اس کے نئے اوون میں رکھنے سے پہلے اس میں تھوڑے تھوڑے فاصلے سے کانٹے سے سوراخ کر لیں اور بیک کرتے ہوئے اس میں بڑے پیر رکھ کر اس پر کچھ وزن رکھ لیں (وزن کے لئے کوئی سا بھی اناج استعمال کیا جا سکتا ہے، جیسے کہ چاول، بال لوبیا وغیرہ وغیرہ)

ٹاپنگ بنانے کے لئے :

- بڑے پیالے میں انڈے، دودھ اور کریم چھ کو ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹ لیں۔ ٹارٹ کو اوون سے نکال کر تھوڑا سا ٹھنڈا کر لیں اور اس پر یہ ٹاپنگ پھیند کر ڈال دیں، اسے دوبارہ اوون میں رکھ ہلکا سا بھری ہونے تک بیک کر لیں
- اسٹرابیری کو پین میں ڈال کر ہلکی آگ پر پکھنے رکھیں، جب اس کا پانی ٹپکنے لگے تو، اسے ہلکا سا کھل لیں اور اس میں چینی شامل کر دیں، پانچ سے سات منٹ پکائیں
- اس دوران جیڈائن پاؤڈر کو چار کھانے کے چمچ نیم گرم پانی میں ڈال کر اچلتے ہوئے پانی کے پیالے پر رکھ کر پکائیں تاکہ جیڈائن اچھی طرح پکھل جائے۔ پھر اسے اسٹرابیری کے ٹکچر میں ڈال کر تیزی سے چمچ چلاتے ہوئے چوبیسے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

ٹارٹ کو ٹھنڈا کر کے اس پر نیم گرم اسٹرابیری کا ٹکچر ڈالیں اور اسٹرابیری سسکریم کے ساتھ پیش کریں۔

ٹارٹ کے اجزاء:

میدہ	ڈیڑھ پیال
نمک	چنگی بھر
ڈالڈا VTF ہا پتی	دس پیال

ٹاپنگ کے اجزاء:

اسٹرابیری	آٹھ سے دس عدد
دودھ	ایک لیٹر
چینی	چار کھانے کے چمچ
انڈے	چھ عدد
کریم چیز	ایک پیال



ایک لیس کیک (بغیر انڈوں کا کیک)

ترکیب:

- میدے میں بیکنگ سوڈا اور بیکنگ پاؤڈر ڈال کر چھان لیں۔ مارجرین یا بکھن کو ہلکی آغ پر دو منٹ کے لئے پگھلا لیں
- میدے کو ایک بڑے پیالے میں ڈال لیں اور اس میں کارن فیلار، مک، چینی، اور مارجرین یا بکھن ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے ہلکا سا پھینٹیں
- پھر اس میں کنڈیڈ ملک ڈال کر ملائیں اور تھوڑا تھوڑا کر کے اور نیچے جوس شامل کرتے جائیں اور اسے پھینٹیں جائیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ منٹ پہلے گرم کر لیں اور کچر کو کیک بین میں ڈالنے سے پہلے اس میں وینلا ایسنس اور سرکہ ڈالیں اور اسے فوراً اوون میں رکھ دیں
- چالیس سے پچاس منٹ کے لئے بیک کر لیں اور اوون سے نکال کر روم ٹمپرچر پر رکھ کر مکمل ٹھنڈا کر لیں

پریزنٹیشن:

کیک بین سے نکال کر خوبصورتی سے کاٹیں اور اس مزیدار کیک کا لطف اٹھائیں۔

اجزاء:

میدہ	ڈھائی پیالی
کارن فیلار	ایک چائے کا چمچ
مک	ایک چمچ
بیکنگ سوڈا	ایک چائے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر	دو چائے کے چمچ
چینی	دو کھانے کے چمچ
اور نیچے جوس	تین چوتھائی پیالی
کنڈیڈ ملک	ایک ٹن
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
وینلا ایسنس	دو چائے کے چمچ
مارجرین یا بکھن	آدھی پیالی



ریڈرز ریسیپی کوٹیسٹ ونر
کراچی سے اسماء عبدالسلام صاحبہ قرار پائی ہیں

کریبی چیز پاستا

ترکیب:

- فیے کو ہار کر رکھ لیں۔ کڑا ہی میں ڈال ڈال کر گرم کریں اور اس میں بہن ڈال کر soft کریں۔
- پھر اس میں قیر، نمک، کالی مرچ، سفید مرچ، نمٹا، سرکہ، سویا سوس ڈال کر کس کریں اور بھون کر ہری مرچ اور ہری پیاز ڈال کر فرانی کریں
- تھوڑا سا پانی ڈال کر گھٹنے تک پکائیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو بھون کر اس میں اور یگانو ڈال کر کس کریں اور چولہا بند کر دیں۔
- پاستا کو پیکٹ پر درج ہدایت کے مطابق ابال کر چھان لیں۔
- اب فیے کے ٹکچر میں بوائے پاستا ڈال کر اچھی طرح کس کریں
- اس میں پاستا چیز کدو کش کر کے ڈال دیں۔ وہ گرم میں ہی پھل جائے گی۔

پریزنٹیشن:

چولہا بند کر کے ڈش میں نکالیں اور سرو کریں۔ پاستا بچوں کو بہت پسند ہوتا ہے۔

اجزاء:

آدھا کلو	قیر
حسب فضاء	نمک
آدھا چائے کا چمچ	کالی مرچ کٹی ہوئی
آدھا چائے کا چمچ	اور پیاز نو
3 عدد	ہری مرچ چوپ
4 جوے	بہن چوپ
1 پیکٹ	فیتو چینی پاستا
1 چائے کا چمچ	سرکہ
1 چائے کا چمچ	سویا سوس
2 عدد	نمٹا چوپ
آدھا چائے کا چمچ	سفید مرچ
آدھا پیکٹ	پاستا چیز
دو کھانے کے چمچ	ڈلڈا کوٹنگ آئل

اسماء عبدالسلام صاحبہ کا تعارف

آپ گھریلو خاتون ہیں اور زمانہ طالب علمی سے کھانوں کے کئی کورسز کرتی آرہی ہیں۔ آج ان کی کریبی چیز پاستا کی خاص ترکیب شائع کی جارہی ہے آپ بھی بنائیے اور اپنے پیاروں کا دل جیت لیجئے



- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنی قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔
- معزز کلب ممبرز کی خدمت میں ایک شاندار ریسیپی کونٹیسٹ پیش کیا جا رہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کینیڈین نسل کے لوگوں میں سے اسٹارٹر، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سوئیٹ ڈش کی ریسیپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔
- کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسیپی اور تعارف ڈالڈا کا دسترخوان میگزین میں شائع کئے جائیں گے۔
- مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی دیئے گئے فارم کو پُر کر کے اپنی ریسیپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔



فون: 0800-32532، 0800-32532
 پتہ: P.O. Box 3660، کراچی، پاکستان
 ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com
 ویب سائٹ: www.daldafoods.com

آج کے برائیدل میک اپ ٹرینڈز کیا ہیں؟

بھابھی ہیلتھ اینڈ بیوٹی کلینک کی روح رواں روحانہ اقبال سے ملے

محسن



روحانہ اقبال

”بھابھی ہیلتھ اینڈ بیوٹی کلینک“ حسن و آرائش کی دنیا کا معتبر حوالہ ہے۔ اس کی روح رواں روحانہ اقبال نے خوراک اور غذا ایت جیسے مضامین کے ساتھ ہوم اسٹائلنگ میں ماسٹر کیا ہے۔ ساتھ ہی بیوٹی تھراپی میں ڈپلومہ (لندن)، ہائی پروفیشنل ٹریننگ (جرمنی)، ڈپلومہ اروما تھراپی، ڈپلومہ میڈیسن مولو فیشن میک اپ، ڈپلومہ (Cellulite treatment) بھی کر رکھے ہیں۔ آپ وقتاً فوقتاً میک اپ کو جدید تقاضوں سے ہم آہنگ کرنے کے لئے بین الاقوامی سطح کی ورک شاپس، سیمینارز اور ٹریننگز میں بھی شرکت کرتی رہتی ہیں۔ روحانہ اقبال کو یہ اعزاز بھی حاصل ہے کہ آپ Ptv کی پہلی بیوٹیشن ہیں۔ آپ پاکستان وومن بیوٹیشن ایسوسی ایشن کی صدر کی ذمہ داریاں بھاری ہیں۔ ساتھ ہی آپ College of Home Economics Alumni کی صدر، پاکستان بزنس اینڈ پروفیشنل ورکنگ وومن ایسوسی ایشن کی انگریز کنوینر اور میڈیا وومن ایسوسی ایشن کی ممبر بھی ہیں۔ آپ پاکستان میں سائنسی بنیاد پر بیوٹی تھراپی متعارف کروانے والی پہلی خاتون شخصیت ہیں۔ جنہوں نے تعلیم یافتہ ڈاکٹروں اور ماہرین حسن و آرائش کے درمیان بات چیت کا نیا تصور پیش کیا۔

”ہیلتھ اینڈ بیوٹی“ جیسے خیال کے ذریعے شعور و آگہی پیدا کرنے کا آغاز کیا اور آپ نے خدا کی عطا کردہ صحت و خوبصورتی کو برقرار رکھنے کے لئے کھانے کی عادتوں اور معمول کی مشقوں میں تبدیلی پر زور دیا۔ آپ خواتین کی ترقی و خوشحالی کی حامی ہیں اور اپنے شعبے میں کامیابی کا تعلق تعلیم اور تکنیکی مہارتوں سے جوڑتی ہیں۔ روحانہ اقبال کے بیوٹی کلینک نے اس شعبے کو خواتین کے لئے باعزت روزگار کی سند دلوانے میں بھی اہم کردار ادا کیا ہے۔ ”بھابھی ہیلتھ اینڈ بیوٹی کلینک“ آج حسن و صحت کے حوالے سے معیار کی علامت سمجھا جاتا ہے، جبکہ ”بھابھی کالج آف میڈیٹیشن“ خواتین کو اس شعبے کی تکنیکی تربیت فراہم کرنے میں پیش پیش ہے۔ روحانہ اقبال آپ کی جلد، بالوں کی دیکھ بھال کے لئے کیا تجاویز دیتی ہیں اور جدید برائیدل میک اپ ٹرینڈز کے بارے میں کیا رائے رکھتی ہیں آئیے جانتے ہیں۔

خوبصورتی کیا ہے؟

فیصل کرنا کیوں ضروری ہے؟

میں ہمیشہ بھی کہتی ہوں کہ خوبصورتی کا اصل راز اچھی صحت میں پوشیدہ ہے۔ یہ ماننا کہ خوشی کے ہر موقع پر آپ کو مجھے میک اپ کی ضرورت پڑتی ہے، لیکن قدرتی حسن و خوبصورتی کو تادیر قائم رکھنے کے لئے صحت مند رہنا انتہائی اہمیت رکھتا ہے۔ آپ اندرونی طور پر صحت مند ہوتی ہیں تو آپ کا حسن چہرے سے عیاں ہو کر آپ کی شخصیت کا حصہ بن جاتا ہے، اور سب ہی آپ کی طرف متوجہ ہونے لگتے ہیں۔ ”میک اپ“ خوبصورت نظر آنا چاہتی ہیں تو سب سے پہلے اپنے آپ کو، خاص کر اپنی جلد اور بالوں کو جاننے کی کوشش کیجئے۔

لیکن بننا صرف لال جوڑا زیب تن کرنے

کا نام نہیں، بلکہ یہ ایک نئی، اُن دیکھی،

انہونی دنیا میں قدم رکھنے کا نام ہے

میں بننا جمل ٹریڈ کے لئے صرف لال جوڑا زیب تن کرنا بھی ہو سکتا ہے، لیکن

یہ برادری یہ ایک نئی، ان دیکھی، انہونی دنیا میں قدم رکھنے کا نام ہے۔ زندگی بھر تبدیل ہو کر ایک نئے

ماحول سے متعارف ہونے جاری ہوتی ہے۔ زندگی کی اس بڑی تبدیلی کو دل سے قبول کرنے کے لئے اچھی صحت اور قدم پر آپ کا بھرپور ساتھ دے گی۔ نئے گھر جانے کے بعد آپ کو ممبر و برداشت کا دامن تمام کر خود کو ایک مختلف ماحول سے ہم آہنگ کرنا ہے۔ اس لئے آپ کو اپنی صحت کا بھرپور خیال رکھنا چاہئے۔ اپنے گھر کے پتے، خیمہ پر توجہ دیجئے۔ اس کے علاوہ ذہن میں آنے والی چھوٹی چھوٹی پریشانیوں اور الجھنوں کو وقت سے پہلے اور نیچے۔

جلد کی دیکھ بھال کے لئے تیار رہیں

عقرب و ذہن نے والی ٹریڈ کے لئے اپنی جلد پر خصوصی توجہ دینا انتہائی اہم قدم ہے، کیونکہ ملائم اور چمکدار جلد وہی کو حقیقی معنوں میں خوبصورت بناتی ہے۔ اس سے آپ کو کسی قابل مہرورہ کنسلٹنٹ سے چند ماہ پہلے رابطہ کرنا چاہئے۔ ”میک اپ“ کے چہرے پر داغ دھبے ہیں یا آپ کسی قسم کی جلدی پیچیدگی کی وجہ سے پریشان ہیں تو مشورہ کرتے ہیں جلد کے نئے درست پروڈکٹس کا انتخاب کیجئے اور باقاعدہ علاج کروائیے۔ اسی طرح سے بال بھی اگر روکتے اور بڑھتی ہوئی صورت میں تو کسی صحت مند بنانے کی تجاویز لے کر ان پر بھی عمل کیجئے۔ ہمارے ہاں جدید تکنیکی مہارتوں سے رہنے والے مختلف تھاپوں سے جلد کے مسائل کا علاج کیا جاتا ہے۔

مونا پلاسٹک کرنے کے لئے ہم Bio meso sculpture تکنیک سے استفادہ کرتے ہیں۔ یہ سطر ٹونک کا جدید ترین طریقہ علاج ہے۔ آپ اپنے چہرے کے کسی بھی حصے میں ایک ہینٹک کے بعد تاخیر نہ کیجئے کہتی ہیں جتنا کہ ایک مہینے کی انکسیر سرائے پڑتا ہے اگر آپ مونا پلاسٹک کا شکار ہیں، آپ کا وزن عمر و قد کے حساب سے مناسب نہیں ہے اور آپ کی بات کی ہوئے جاری ہے تو ہم پانچ سے چھ مہینے پہلے اپنے ہاں آئے کا مشورہ دیتے ہیں۔ ہمارے ٹیکنیک ڈیزائن مہینے میں 10 سے 20 پانڈ ٹونک وزن کم کر دیتا ہے۔

کاؤنسلنگ میک اپ سے متعلق

ہم لہجوں کی کاؤنسلنگ بھی کرتے ہیں۔ ساتھ ہی انہیں شادی کے فوراً بعد کئے جانے والے میک اپ کا آسان طریقہ بتاتے ہیں، تاکہ انہیں کسی قسم کی دشواری نہ ہو۔ اکثر اوقات یہ بات بچوں کے لئے طعنہ بن جاتی ہے کہ تم تو تیار ہونے میں دو گھنٹے لگا دیتی ہو۔ اس لئے نئے گھر جا کر میک اپ میں زیادہ دیر لگانے والی عادت پر قابو پانے کے لئے انہیں میک اپ کرنے کی ٹیپس بتادی جاتی ہیں کہ وہ کس طرح سے میک اپ کی بہترین مصنوعات منتخب کریں اور بالکی ہی لپ اسٹک لگا کر ٹائٹ تیار ہو جائیں۔ اسی طرح سے شادی کے فوراً بعد جب آپ رختِ سفر باندھ رہی ہوں تو پوری vanity اٹھا کر نہ لے جائیں، بلکہ ہلکے ہلکے پاؤں باندھ کر لے جائیں۔ اس قسم کے بہت سارے طریقے اپنانے کے مشورے دیئے جاتے ہیں تاکہ زندگی کے اس نئے سفر میں انہیں آسانیاں میسر آ سکیں۔

برائیدل ٹریڈر

انسانی فطرت ہے کہ وہ ہمیشہ تبدیلی کا خواہش مند رہتا ہے۔ برائیدل Trends سے پہلے ہمیں اپنی معاشرت سے میل کھاتے برائیدل Concepts پر نظر دوڑانی ہوگی۔

ہمارے ہاں ٹریڈر میں کوئی بہت بڑی تبدیلی نہیں آتی۔ میک اپ کے حوالے سے ایک اہم نکتہ یہ بھی ہے کہ ہر چہرہ مت سے میک اپ ٹریڈر کو قبول نہیں کر سکتا۔ ہر شخصیت اپنے لحاظ سے انفرادیت رکھتی ہے۔ اگر khol مختل کا ٹریڈر چل رہا ہے۔ آپ کو آنکھوں پر اسوکی میک اپ کروانا ہے۔ آنکھیں چھوٹی ہیں اور آنکی ساکٹ کم ہے تو خوبصورت آنکھیں کہیں کھو جائیں گی اور صرف کالی آنکھیں ہی دکھائی دیں گی۔ اسی طرح اگر آپ کے ہونٹ بہت موٹے ہیں اور آپ اس پر غل برائٹ ریڈ لک لگائیں گی تو چہرے پر ہونٹ اس قدر نمایاں ہو جائیں گے کہ میک اپ فکری نہیں آئے گا۔ اسی لئے میں ہمیشہ سارے ٹریڈر کو پلنڈ کر کے دلہن کی شخصیت کو مد نظر رکھتے ہوئے میک اپ کا انتخاب کرنے کو ترجیح دیتی ہوں۔ دلہن کے لباس کے لحاظ سے سے بھی دیکھنا پڑتا ہے کہ اگر ہنک ڈریس ہے تو ریڈ لپ اسٹک بالکل اچھی نہیں لگے گی۔

میک اپ ہمیشہ سو فٹ ہی اچھا لگتا ہے۔ شخصیت کے مطابق Bold eyes اور Soft lips یا مگر Soft eye makeup اور ڈارک لپ اسٹک کا احتیاج اچھا اثر دیتا ہے۔ سو فٹ ہنک اینڈ گولڈ استعمال کر کے جبکہ لیش اور مکارا لگا دیں تو آنکھیں حسین لگیں گی۔ میں بھی ڈارک میک اپ کو برائیدل میک کے ساتھ لگ نہیں کرتی، کیونکہ کچھ دلہنیں ایسی بھی آتی ہیں جو ہلکی مرتبہ میک اپ استعمال کر رہی ہوتی ہیں۔ برائیدل میک اپ، فوٹو گراف اور اسٹج میک اپ کا ملنگ پلنڈ ہے۔ دلہن کے فچر اس کی شخصیت کے علاوہ وہ جس ماحول میں جا رہی ہے، ان تمام پہلوؤں کو سامنے رکھ کر میک اپ کیا جانا چاہئے۔ دلہن کا میک اپ اس کے ارد گرد کے مگر سے مطابقت رکھنا ہوا ہو۔ مثال

آج کل Cakey، Thick میک اپ،
Soft لپ اسٹک کلرز مقبول ہیں اور 1960
کے میمر اسٹائل اپنائے جا رہے ہیں

برائیدل میمر اسٹائل

آج کل ہم 1960 کے میمر اسٹائل اپنا رہے ہیں۔ فرٹ فلیٹ، چونیوں پر مشتمل اینڈ این اور فٹ سٹائل وغیرہ ایک ٹیپ لفٹ آپ، پلنڈ اٹھے ہوئے بڑے جوتے، والے سٹائل بریدس ٹریڈر 2012 کا حصہ ہیں۔ Hair accessories مثلاً جھومر، شکر اور، قھاپٹی وغیرہ کا استعمال بڑھ گیا ہے، مگر کانور کے جھمکے، سہارے، سونے پر کیا جاتے ہیں۔ بھاری بھرکم لیمر اینڈ ری ورک، مان تمام چیزوں اور چہرے کے فچر کے حساب سے میمر اسٹائل منتخب کیا جاتا ہے تاکہ وہی چیز نظر انداز نہ ہو اور سارے آرائشی لوازمات ایک دوسرے سے میل بھی کھاتے ہوں۔

مایل، مہندی، رشادی، لیر میک اپ

مہندی 7000 روپے، مایل 7000 روپے جبکہ سرہن کے ساتھ برائیدل میک اپ 15000 اور سرہن کے ساتھ ہی ویر میک اپ 15000 روپے میں کیا جاتا ہے۔

مہندی 9000 روپے، مایل 9000 روپے جبکہ سرہن کے ساتھ برائیدل میک اپ 18000 سے 20000 میں اور سرہن کے ساتھ ہی ویر میک اپ 18000 سے 20000 روپے میں کیا جاتا ہے۔

کے طور پر میں نے کپڑوں کے رنگوں کی مطابقت سے سو فٹ، گچ کا ماڈل میک اپ کر دیا، مگر دلہن کو دیکھتے ہی ارد گرد کے لوگوں نے کھٹ پاس کروئے کہ لگتا ہی نہیں کہ تمہارا میک اپ ہوا ہے۔ لپ اسٹک تو فکری نہیں آ رہی ہے۔ یہ سن کر دلہن کے اعتماد میں کمی آ جاتی ہے۔

آج کل بھی ہماری عییاں ریڈ کپڑے پہنتی ہیں۔ دلہن کا لال جوتے والا تصور ان کے ذہنوں میں ہوتا ہے۔ فٹل، ڈل اور سو فٹ کلرز کا رجحان زیادہ ہو گیا ہے، مگر آج کی عییاں بہت بڑے اعتماد ہیں وہ سب رنگ لیکن لیتی ہیں۔ اپر کلاس میں Soft کلرز کے ساتھ پوری لیمر اینڈ ری والے ملبوسات فیشن کا حصہ بنے ہوتے ہیں، جبکہ ڈل کلاس میں کٹر اسٹ کلرز ان ہیں۔ میک اپ کرتے ہوئے کپڑوں کے رنگوں کو ملحوظ خاطر رکھنا پڑتا ہے۔ میک اپ Tone بھی کلاس کے لحاظ سے منتخب کرنا پڑتی ہے۔ 2011ء میں کاجل کا استعمال بہت تھا، خاصا اسٹرونگ اور بولڈ۔ اب 2012ء میں ہم واپس سو فٹ پر آ گئے ہیں۔ اپر کلاس میں برائیدل ماڈل میک اپ کا ٹریڈر ان ہے۔ Thick اور Cakey میک اپ، Soft لپ اسٹک کلرز پلنڈ کے جا رہے ہیں جبکہ Pointer eyes make up کم ہو گیا ہے، پیچھے کی طرف چلا گیا ہے۔ آج کل Lower lid make up پر بھرپور توجہ دی جا رہی ہے۔

سلطنتِ مغلیہ اور شادی بیاہ کی رسمیں

ہماری شادیوں میں آج بھی ہندوستانی رسم و رواج کا اثر ہے

منورا خیری

وقت کے ساتھ ساتھ بہت کچھ بدل جاتا ہے۔ خولہ دورم و رواج ہوں یا قدیم، لیکن کچھ چیزیں ایسی ہوتی ہیں جو تھوڑی سی قطع و بید کے ساتھ ہمیشہ جاری رہتی ہیں۔ بہت کم لوگ یہ بات جانتے ہوں گے کہ ایک زمانے میں مسلمان خواتین ہندو اندھم و رواج کی نہ صرف گرویدہ تھیں بلکہ ان رسموں میں اضافہ کرنے کا رجحان بھی ان میں بدیع پایا جاتا تھا۔ انہیں اس بات کا احساس تک نہ تھا کہ یہ رسم اسلامی طرز معاشرت سے بہت دور ہیں۔ شمالی ہندوستان میں مسلمان اور ہندو گھرانوں کے تہواروں اور شادی بیاہ کی تقریب میں بہت معمولی سا فرق تھا اور وہ تھا بری شان و شوکت کا۔ مرزا قلی نے اس سے متعلق اپنے خیالات کا اظہار کچھ اس طرح کیا ہے۔

”ہندوستان کے مسلمان بیٹے اور بیٹیاں (دولہا دلہن) آگ کے گرد چکر نہیں کاٹتے تھے۔ باقی تمام رسومات ہندوؤں کی طرح کرتے تھے۔ جیسے مایوں دولہا دلہن کو پہلے کپڑے پہنانا، کھانا، کھانا، عورتوں کا ڈھول بجانا، دولہا اور دلہن کے گھر بری اور ہندی لے کر جانا۔“ شادی مسلمانوں کا بہت اہم دن تھا۔ دیہاتوں اور شہروں میں عام طور پر شادی بچپن میں طے کر دی جاتی تھی۔ مگر شہر کے اعلیٰ پڑھ لکھے، ہاشم گھرانوں میں لڑکے کی عمر اٹھارہ اور لڑکی کی عمر چودہ سال سے پہلے نکاح نہیں ہوتا تھا۔ شادی میں رضا مندی کے لئے لڑکے لڑکی کی مرضی کا کوئی دخل نہیں تھا۔ بڑے گھرانوں کی عمر رسیدہ اور تجربہ کار خواتین اپنے بچوں کے لئے خود ہی رشتہ تلاش کرتی تھیں۔ البتہ خاندان کا شجرہ معلوم کرنے کے لئے خاصی بھاگ دوڑ ہوتی تھی۔ شادی کے حوالے سے سب سے پہلے ذکر منگنی کا آتا ہے، جو آج بھی بہت سے مسلمان گھرانوں میں بڑے دھوم دھام سے ہوتی ہے۔ البتہ اس دور میں منگنی کی رسم کے لوازمات کچھ اس طرح ہوتے تھے۔

شہروں میں منگنی کی رسم کو ”ینگوا“ اور ”روپنا“ کہتے تھے۔ سب سے پہلے دولہا کے گھر والے دلہن کے ہاں اور دلہن والے دولہا کے ہاں منگنی کے خوان لے کر جاتے تھے۔ جس میں چڑھاوا بھی شامل ہوتا ہے۔ جس کی جتنی حیثیت ہوتی تھی، اتنی ہی منگنی جاتی تھی۔ مصری کے کوزوں میں کم سے کم ایک اور زیادہ

سے زیادہ پانچ چاندی کے ورق لگائے جاتے تھے۔ اسی میں سے سات یا نو مصری کی ڈلیاں دلہن کو کھلائی جاتی تھیں۔ اس کے علاوہ پان کے بیڑے اور زپور کی رقم بھی ہوتی

ہندی کی رسم کے موقع پر چھوٹی چھوٹی
منگیوں کو خوشنما رنگوں سے پینٹ کر کے اس پر
پھول چٹیاں بنائی جاتی تھیں

تھی۔ پان کے یہ بیڑے سونے اور چاندی کے ورق میں لپٹے ہوتے تھے۔ بیڑوں کے خوان، پھولوں کے خوان، منگنی کے خوان، چڑھاوے کے علاوہ چھلا، انگوٹھی ایک چاندی یا تانبے کے پاندان میں رکھ دی جاتی تھی۔ ان تمام چیزوں کی تعداد میں کمی ہوتی تھی۔ جو بڑے بڑے گل پوشوں میں رکھ کر قطار بنا کر لے جاتی تھیں۔ پھولوں کے خوان میں سہرا نہیں ہوتا تھا۔ جس وقت سہرے میں دروازے پر اتریں تو دلہن والیاں ہر سہرہ حیائے کی خاتون کے ماتھے پر مندل لگاتیں اور گلے میں ہار ڈالتیں۔ اس کے بعد دلہن کو گود میں اٹھا کر لایا جاتا اور پنڈال میں بٹھا دیا جاتا۔ منگنی کے موقع پر دلہن گہنوں اور سرخ جوڑے میں لبوس ہوتی ہے۔ اس کے بعد دولہا کی ہمیش اسے پھولوں کے گبنے اور زپور سے آراستہ کرتیں، پھر چاندی کے ورق میں لپٹے ہوئے کوزوں میں سے مصری کی سات ڈلیاں توڑ کر شادی شدہ خواتین دلہن کے منہ میں دیتیں، پھر اسے پان کھلایا جاتا اور اس کے دلوں ہاتھوں میں روپے یا اشرفیاں رکھ دی جاتیں۔ اس رسم کو ”روپ روشن روپائی“ کہا جاتا تھا۔ آخر میں دلہن کو کارچولی کے کام کا بتوہ اور رومال دیا جاتا اور پھر اسے گود میں اٹھا کر اندر پہنچا دیا جاتا۔

مطلوں کے ہاں منگنی کے موقع پر دلہن والے دوسرے دن آتے تھے۔ منگنی کی انگوٹھی کو بڑی اہمیت حاصل تھی۔ منگنی کے بعد یعنی شادی ہونے تک ہر تہوار پر لینے دینے کی رسموں کا عمل جاری رہتا۔ یہاں تک کہ شب برأت پر بھی دولہا کے گھر سے دلہن کے لئے ہندی، چوڑیاں آتیں۔ رمضان، بھر عید اور عرم پر بھی ایک دوسرے کے گھر سامان بھیجا جاتا۔

جب دولہا دلہن والے شادی کی تیاریاں کر لیتے تو دولہا کی اماں، بہنیں اور قریبی رشتہ دار خواتین منگنی لے کر دلہن والوں کے ہاں جاتیں اور تاریخ لے کر آ جاتیں۔ اس رسم کو ”شادی کی لگن دھرتا“ کہتے ہیں۔



میر حسن دہلوی ایک جگہ رقم طراز ہیں کہ

”اس دن لڑکی والے ایک قہار میں کچھ چیزیں لڑکے والوں کے ہاں ایک عطا کے ساتھ بھجواتے تھے۔ جس میں شادی کی تاریخ تحریر ہوتی تھی۔ ہندوستانی مسلمان طرح طرح کے دھرموں کا شکار تھے۔ لہذا وہ لوگ سال کے بعض مہینوں میں شادی کرنا نہیں خیال کرتے تھے۔ اس لئے عام طور پر مبارک مہینے اور مبارک دن کا خاص خیال رکھا جاتا تھا اور اس سلسلے میں ٹھیکہ دار پڑھتوں سے شادی کی تاریخ نکلوائی جاتی تھی۔

مائیوں کی رسم بنگال کی ہے۔ جس کے مطابق دولہا اور دلہن کو ٹھیک (چار پائی) پر بٹھایا جاتا تھا۔ شادی سے دس دن پہلے دلہن کو پہلے کپڑے نکاح تک پہنچے پڑتے تھے۔ جبکہ لڑکے کو صرف دو دن۔ پہلے دن دلہن کو چکی پر بٹھایا جاتا تھا اسے میوے کے ساتوں لٹائے کھاتے جاتے۔ اس کے ہاتھ میں اٹھن رکھا جاتا تھا اور اس کی ماں کے ہاتھوں میں روپے۔ ماں دلہن کے ہاتھ

پر ایک بڑے پان کا پتھر رکھتی ہے اور اس پر سات سوئی میوے کی پینڈیاں، پھر دلہن کو ایک چھوٹے سے کمرے میں قید کر دیا جاتا۔ روزانہ اس کے بدن پر دھن ملاتا جاتا۔ پھر دلہن کا بچا ہوا اٹھن اور اس کے ساتھ دھانی کھوتا تازہ، دھن بڑی بڑی لگن یا گول قہلیوں میں رکھ دیا جاتا جو پانچ سو پینڈیاں کے ساتھ دولہا کے گھر بھیج دیا جاتا۔ اٹھن کے سامان میں چاندی کا کنویر، چاندی کی طشتری (پلیٹ) سٹچی، آفتاب دیا، گیارہ رومال، ٹہانے کی چوکی، سوزنی، زرد جوڑا، محل کی شیشی اور چادر شامل ہوتی۔

اس کے بعد اٹھن کھینے کی رسم ادا ہوتی۔ یعنی دولہا دلہن کو مایوں بٹھانے کے بعد اندر کمرہ، والائوں، صنفوں میں خواتین اور مرد ایک دوسرے کو اٹھن لگاتے مگر زنان خانے اور مردان خانے میں الگ الگ، بہادر شاہ ظفر کے بعد مظیفہ خاندان میں بھی یہ رسم جاری رہی۔

ہندی کی رسم اس زمانے میں سماجی کھلائی جاتی تھی۔ اس موقع پر چھوٹی چھوٹی ٹھیکوں کو خوشیا

رنگوں سے پوشیدہ کر کے اس پر پھول چٹاں پٹائی جاتی تھیں اور ان میں میوہ بھر دیا جاتا تھا۔ یہ میوہ شکر میں لپٹے چنے ہوتے تھے جن میں پست، مصری اور بادام بھی شامل تھے۔ ایک چھوٹے سے تختے پر چار ٹھیکوں کو رکھ دیا جاتا تھا۔ ہر ایک تختے کو چار مرد اٹھاتے تھے۔ اسی طرح آرائش کے تحت جاتے تھے۔ اس کے علاوہ پھولوں کے بارہا میوہ سب سامان لے کر وہ صبح حلیت ہاتھی یا گھوڑوں پر سوار ہو کر جبکہ خواتین پالکیوں اور ڈولوں میں سوار ہو کر دلہن کے گھر جاتی تھیں۔ دلہن کے گھر میں دولہا کو ایک مسٹر پر بٹھا دیا جاتا، پھر قہر و سرور کی محفل ہوتی۔ پہلے دولہا کو شربت پلایا جاتا، پھر مہمانوں کو ڈالہا کے لئے ضروری تھا کہ وہ شربت پکھنے کے بعد پانچ روپے یا کم از کم دو اشرفیاں چاندی کی قہار میں ڈالے اس کے اگلے روز صبح ستا ہندی ہوتی تھی۔ دولہا کو زنان خانے میں بلایا جاتا تھا تاکہ سالیان رشتہ دار خواتین اس کے ہاتھ پاؤں میں ہندی لگائیں اور اس کے عوض انہیں روپے دیں۔ اس دن دولہا کا جوڑا بھی بچھا جاتا تھا۔

اسب سب سے اہم دن یعنی رات کا ہوتا تھا جس کی روائی سے پہلے بہت سی رسم ہوتی تھیں۔ یعنی دولہا دلہن کے گھر کے دروازوں پر آم کے چٹل کی ملائیں لٹکادی جاتی تھیں۔ جو ان کے نزدیک بیک ٹھکان تھا جسے بڑے عہد کا نام دیا جاتا تھا۔

یہ عہد شادی کی ہندی ڈالہا دلہن کے گھر ہوتی، دولہا نہانے اور شادی کا جوڑا پہننے سے پہلے منڈوے کے بچے بٹھا دیا جاتا تھا اور اس فرض کو نائی انجاہو جاتا تھا۔ جو میراثی کھانا تھا۔ دولہا نہانے سے پہلے جو کپڑے پہنے ہوتا تھا وہی نائی کو دے دیے جاتے تھے۔ دلہن کے نہانے سے پہلے نائیں محل کی مالش کرتی تھی۔

دولہا کا سہارا دلہن کے گھر سے آتا تھا اس زمانے میں جوڑے کا رنگ زرد ہوتا تھا۔ جبکہ سر پر بگڑی اور کانوں پر شامل ہوتی

تھی۔ عام طور پر رات آدمی رات کے بعد ہی روانہ ہوتی تھی۔ بعدوں کے ہاں عام طور پر رات کے آخری پہر بھیرے کی رسم ہوتی ہے، جبکہ مسلمانوں کے ہاں بھی نکاح صبح ہوتا ہے۔

دلہن کا گھر خوب سجایا جاتا تھا۔ رنگین روشنیاں، قہقہے، جھنڈیاں، چڑیاں، غبارے وغیرہ جواوٹ کا اہم جز تھے۔ سب سے دلچسپ بات یہ ہے کہ دلہن جس پائی سے نہاتی تھی وہ پائی محفوظ کر کے دولہا کی سواری یعنی ہاتھی اور گھوڑے کے پاؤں کے نیچے ڈال دیا جاتا تھا۔ دلہن کے لئے غسل کا جو پانی ہوتا تھا وہ سات دن پرانا ٹھنڈا اور باقی ہوتا تھا۔ دلہن کو چوکی پر پان بچا کر بٹھایا جاتا تھا اور بھی پان ان اکس پاتوں والے بیڑے میں شامل کر دیے جاتے تھے جو سب سے پہلے سسرال والوں کو کھلایا جاتا تھا۔

جب دولہا دلہن کی دلہیز پر قدم رکھتا تھا تو دلہن کے بھائی یا قریبی رشتہ دار اسے اندر ٹھیک جانے دیتے تھے، جب تک وہ انہیں مطلوبہ ٹیک نہ دے دے۔ اس موقع پر کچھ لوگوں کا ایک گروپ دلہن کے دروازے پر ہاتھوں میں ڈنڈے لے کر آتا تھا اور زور زور سے چلا کر کہتا تھا۔

اب آ کے قدم نہ بڑھانا
بجٹ و بکرا اور بیچ و بکار کے بعد پھر
دولہا کو اندر جانے کی اجازت مل جاتی
تھی، لیکن ابھی دولہا کے لئے کچھ
امتحان اور بھی باقی ہوتے تھے۔ وہ اپنی
آسانی سے دلہن تک نہیں پہنچ سکتا تھا۔
یعنی اندر جا کر اسے خواتین کی ایک
بڑی فوج نظر موج کا سامنا کرنا پڑتا
تھا۔ جو ہاتھوں میں پھولوں کے ٹکڑے

سے طرحی ڈنڈیاں لے کر دولہا کے سینے کے کھڑی ہو جاتی تھیں، بٹھانے
دولہا ان کو پیسے نہ دے اس کے بعد دولہا کو ایک چھوٹے تختے پر بٹھا
دیا جاتا تھا جس کے چاروں طرف خواتین سار پر گانے گاتی تھیں۔ بڑائیوں
کی تواضع شربت اور پانی سے کی جاتی تھی۔ نکاح کے بعد ذہن خانے میں آ رہی
صحف کی رسم ہوتی تھی۔ صحف کی وقت مختلف قسم کے ٹونے ٹونے عمل میں آتے تھے۔
جس کا مقصد تھے جوڑے کو بلاؤں اور طفر بد سے محفوظ کرنا ہوتا تھا۔

پھر عام طور پر دلہن کا بھائی دلہن کو گود میں اٹھا کر پانکی میں بٹھاتا تھا اور جب تک دلہن اپنے سسرال نہیں پہنچتی تھی اس وقت تک
دولہا کے گھر والے پانکی کے اوپر پہنچے بٹھا کر رہتے تھے۔

جھڑو دونوں طرف کے لوگوں پر منحصر تھا۔ بعض جگہ ہاتھی، گھوڑے اور اونٹ جن پر تلے کے برتن چاندی کی ٹھیلیاں، ہونے چاندی
کے گھیر رکھتے ہوتے تھے، جھڑو میں دیتے تھے۔ یہ تمام مسلمان دولہا کے گھوڑے اور دلہن کی پانکی کے آگے گھونٹ کیا جاتا تھا۔
جب رات دہس دولہا کے گھر آتی تھی تو خوشی کے شادیانے شہنائیاں بجاتی تھیں۔ ذبیاں شادی کے گانے گاتی تھیں۔ دلہن کو زانی
سے اٹھا کر صبح پر بٹھا دیا جاتا تھا۔ دلہن کے پاؤں دھلا کر اس کا پانی مکان کے چاروں کونوں میں ڈالا جاتا تھا۔

حالانکہ ایسی ہی حلیت شری ہے، لیکن اس موقع پر کھانے کے جو طور طریقے رائج تھے وہ سب بعدوانہ تھے۔ مثلاً مہمانوں کو
ذہن پر بٹھا دیا جاتا تھا۔ کھانا مٹی کے برتنوں میں دیا جاتا تھا۔ کھانا کھانے کے بعد دو برتن پھینک دیے جاتے۔ چوٹی کی رسم
شادی کی آخری رسم کہلاتی ہے۔ شادی کے چاروں کے بعد جب دلہن کے گھر والے اسے بیکہ لاتے تھے تو دونوں طرف کے
لوگ بھل اور بڑیاں ایک دوسرے پر اچھالتے۔ بعدوں اور مسلمانوں کی ایک مشترکہ رسم تھی۔ یعنی بیٹی کے گھر کا پانی تک
ٹھیک بچا جاتا تھا۔ ہر چند کہ اس رسم کا کارہ ہاں تقریباً رواج ختم ہو چکا ہے۔ تاہم بعض انڈین گھرانوں میں آج بھی بعض
والدین بیٹیوں کے گھر بہت کم جاتے ہیں اور وہاں کھاتے پینے سے گریز کرتے ہیں۔

فی زمانہ گرائی کے باوجود طرے ہاں دکھاوا اور ظاہری نام و نمود کو بڑی اہمیت دی جاتی ہے، جو عام طور پر مقابلے کے طور پر
سامنے آتی ہے۔ کاش کہ مسلمان گھرانے شادی، بیاہ کے موقع پر اسراف بے جا نہ کریں۔



جب تک دلہن اپنے سسرال نہیں پہنچتی تھی اس
وقت تک دولہا کے گھر والے پانکی پر پیسے بچھاؤ
کرتے رہتے تھے

مغلیہ کھانے، ذائقے کی ایک منفرد دنیا

جس پر ہر دور میں نئے نئے تجربات ہوئے

شاد پاشا خان



مغلی کھانے نہ صرف انڈیا اور پاکستان بلکہ پوری دنیا میں اپنے لذیذ ذائقے کی بناء پر بہت پسند کئے جاتے ہیں۔ ان کھانوں کا بنیادی تانا بانا مغلیہ سلطنت سے جاتا ہے۔ جہاں کئی ادوار کے کھانوں کے مختلف تجربات نے ان کھانوں پر اپنے اثرات چھوڑے۔ ہر دور میں ان کھانوں پر نئے نئے تجربات ہوئے جو نہ صرف لذت کام وہن میں اضافے کا باعث تھے بلکہ صحت بخش بھی تھے۔ جس میں زعفران اور دیگر جڑی بوٹیوں اور مصالحہ جات کا استعمال بادشاہوں کی صحت کو مد نظر رکھتے ہوئے کیا جاتا۔

کھن، اصلی مٹی، دودھ اور مختلف جڑی بوٹیوں سے تیار کردہ کھانا جس میں آغاز میں شورب یا سوپ پیش کیا جاتا جو دالوں، گوشت، چکن، مچھلی اور سبزیوں سے تیار کیا جاتا۔ پھر جڑی بوٹیوں کے سفوف کے چمکاؤ سے اسے خوشبودار اور صحت بخش بنایا جاتا۔ مختلف قسم کے ڈرائی فروش اور ڈرائی ٹس مثلاً کشمش، خوبانی، بادام اخروٹ یا پستے، کاجو وغیرہ سے پیسٹ تیار کر کے بادشاہوں کے لئے لذیذ اور مقوی سالن تیار کیا جاتا۔ جس کے پیش نظر بادشاہوں اور امراء کی صحت ہوتی۔ اور کھن اور دیگر گرم مصالحہ جات کو ٹیس کر کوفتے اور کباب تیار کئے گئے اور مٹی کی تراکیب وضع کی گئیں۔ بیٹھے بھی اپنی نوعیت کے نئے نئے تجربات سے گزرے۔ کھن بادام والی قلفیاں اور رس ملائی زعفران اور سوکھی گلاب کی پتیوں کی سجاوٹ کے ساتھ نظر آتی ہیں تو کھن ڈروے اور میٹھی کلیاں جو دودھ اور سوچی کے ساتھ تیار کی جائیں۔ بہر طور مغلی دسترخوان لذیذ ہونے کے ساتھ ساتھ صحت بخش بھی تھا۔ آئیے دیکھتے ہیں کہ ہر دور میں اس دسترخوان میں کیا کیا اضافے کئے گئے۔

مغلیہ سلطنت کا آغاز بابر کے دور میں ہوا۔ جہاں ایرانی

تیار کئے جاتے۔ تھے والے نان، کباب، رخ کباب، دی، پنیر بھی اسی دور میں زبان کے ذائقے میں اضافے کا سبب بنے۔

مغلی کھانوں میں بریانی، تندوری ران، تیخ کباب، پالک پنیر، نورتن قورمہ، درباری گوشت، مغلی پرائٹھا وغیرہ شامل ہیں

بابری دور میں پھولوں اور پھلوں پر تجربات کئے گئے اس نے اپنے باغوں میں دنیا بھر سے پھل اور پھولوں کی مختلف اقسام منگوا کر لگوا رکھیں تھیں، جن پر اس کے شاہی باورچی تجربات کے بعد مشروبات، اچار، چٹنیاں اور مرچہ جات تیار کرتے۔ اس دور میں تیار کئے جانے والے پتی کبابوں کا ذکر بابر نامے میں موجود ہے۔ ہمایوں دور میں بھی بھڑدی بابر نظر آتی ہے۔ اس نے بھی لیمن، گلاب، جل اور دیگر پھولوں پھلوں پر تجربات کروا کر مشروبات تیار کروائے۔

اکبری دور میں شاہی باورچی خانہ مغلی



کھانوں کا قسط تھا۔ بابر نے براجمان ہونے کے بعد ان کھانوں پر اپنے باورچیوں کے ذریعے کئی تجربات کروائے۔ اسی دور میں ترکوں اور افغانوں نے دہلی سلطنت میں سب سے پہلے زیر زمین تندور متعارف کروائے، جس میں میدے اور آٹے سے نان



آئے۔ مٹھی روٹی یا شیر مال بھی نظر آتا ہے تو کھجور اور دیگر مٹھی مزے دار روٹیاں بھی اسی دور کی پیداوار ہیں۔ اور گلاب مالگیر نے جہاں نئی نئی ریاستوں کو فتح کیا وہاں کے کھانوں کے ذائقے بھی فتح ہوئے اور مظیلہ سلطنت کے دسترخوان پر نئی نئی ترکیب کا اضافہ ہوا۔ حیدر آباد دکن، لاہور، لکھنؤ، کشمیر اور راجستھان وہ علاقے تھے جن کے کھانوں نے مظیلہ دسترخوان کو امیر کر دیا۔ اس دور میں کھجڑی پر بھی بہت زور رہا۔ اس کی اپنی تیار کردہ کھجڑی مالگیری کو بہت پتہ برائی ملی۔ اس کے بعد سلطنت میں تیغ ہونا شروع ہو گیا اور

بات آخری مظیلہ بادشاہ بہادر شاہ ظفر تک آ پہنچی، جہاں سلطنت کے ساتھ ساتھ دسترخوان بھی تیغ تھا۔ کیوں جب حکومتیں سازشوں اور ریشہ دوانیوں سے برسر پیکار ہوں تو ایسی باتوں پر کون دھیان دیتا ہے۔

آخری مثل حکمران کے بعد مظیلہ کھانے حیدر آباد دکن کے نظاموں، لکھنؤ کے نوابوں، کشمیر کے پٹوٹوں، لاہور کے امراء اور راجستھانیوں کے پاس آ گئے جس میں ان سب نے کافی چیزوں کا اضافہ کر کے اپنے اپنے tag (ٹگ) لگا لئے۔ مثلاً آج اگر ہم ہریہ کشمیریوں کا کھانا سمجھتے ہیں اس کا تانا بانا بھی مظیلہ دور ہی سے ملتا ہے۔ لکھنؤی کباب ہو یا حیدر آبادی بریانی، لاہوریوں کے قورمے، نان سب مظیلی دور سے ہی منت نئے تجربات کے بعد ہم تک پہنچے۔

1947ء میں تقسیم پاکستان کے بعد ڈھابوں کا دور شروع ہوا اور جگہ جگہ ڈھابے کھل گئے اور اس میں ہر طرح کا کھانا فراہم کیا جاتا تھا، لیکن لوگ مظیلی کھانوں کو ہی پسند کرتے۔ انہی میں ایک ڈھابہ 1911ء میں جب جارج پنجم نے دہلی کے دربار کو محفل کر دیا تو حاجی کریم الدین صاحب جن کے آباؤ اجداد ہمارے شاعری باورچی تھے نے شروع کیا۔ جس میں آلو گوشت، دال اور روٹیاں روٹی لوگوں کے ذائقے کی تسکین کے لئے پیش کی جاتی۔

1913ء میں اپنے اسی ڈھابے کو انہوں نے جامع مسجد کھایوں والی گلی میں کھولا۔ ان کا مقصد عیسائی اور نام کھانے کے ساتھ ساتھ عام عوام تک شاعری کھانا پہنچانا تھا۔ آج ان کی چوتھی نسل ان کا ہوٹل چلا رہی ہے جس میں اصل مظیلی کھانے پیش کئے جاتے ہیں۔ مظیلی کھانوں کے مشہور کھانوں میں بریانی، جیہا ملائی کری، تندوری ران، سج کباب، ران، نان، پالک پنیر، پالک گوشت، مرغ کالی مرچ، چانپ مصالحہ، نورتن قورمہ، درباری گوشت، بریانی بادشاہی، مظیلی پرائیڈ، آلو کی گلی، بادام اور کاجو کا طوہ شامل ہیں۔

کھانوں کے لئے تجربہ گاہ کی حیثیت اختیار کر گیا۔ جس میں دہلی، ایران اور راجستھان کے کھانوں کو خاص اہمیت حاصل تھی۔ ان پر تجربات کے بعد منت نئے پکوان "اکبری دسترخوان" کی زینت بنے۔ خاص طور پر چاول اور دیگر اجناس مثلاً گندم وغیرہ۔ گوشت سے بنے کھانے، پاپڑ، حلیم، ہریہ، مرغ مسلم (منہم) اور مختلف قسم کی چٹنیاں مرہ جات اور کباب وغیرہ۔

اسی دور میں مرغ مسلم (منہم) یعنی ثابت مرغ کو مصالحہ جات لگا کر تندور میں دم مٹھتے کیا جاتا تھا پہلی بار تیار کیا گیا۔ اکبر کے ایک درباری ابو الفضل نے دو پیازہ گوشت بھی تیار کر دیا، جن کا ذکر اکبر نامے اور آئین اکبری میں ملتا ہے۔ اسی دور میں زرد مرچ، شیر مرچ، کھجڑی، خشک، دال پالک، ساگ، حلوہ، شربت کے علاوہ گوشت اور چاول کی ڈشز پلاؤ، بریانی، شولہ اور شورپہ بنی، کباب دو پیازہ قلیہ، ملخوبہ منہم اور تندور میں تیار کی گئی موٹی پرت والی روٹی اور توڑے پر تیار کی گئی باریک پتل پرت والی روٹی شامل تھی۔

شاہجہانی دور جہانگیری دور بھی کھانوں کے تجربات کے حوالے سے کسی سے پیچھے نہ رہا۔ یہ وہ سنہری دور تھا جس نے مظیلہ کھانوں کو ایک نئی جہت سے آشنا کیا۔ خاص طور پر چٹا پھر تندرور اسی دور کی ایجاد ہے۔ اسی دور میں پرنگالی جب ہندوستان آئے تو اپنے ساتھ تبا کو، بھٹا، آلو، نماری، پیچا، اناس، کاجو اور مرغیں بھی لے کر آئے اور مظیلہ کھانوں کو ان سے ایک نیا ذائقہ ملا۔ شاہجہانی دور میں پلاؤ، زردے، مخن اور دیگر اقسام کے پیٹھے چاولوں پر کافی تجربات کئے گئے۔ سوچئے ڈرائیو اسلی گھی اور گرم مصالحوں کی خوشبو سے منہمیت یہ قاشیں جب دسترخوان پر آتی ہوں گی تو ہمیں یقین ہے کہ دسترخوان پر موجود ہر پلیٹ اسی انتظار رہتی ہوگی کہ کب یہ منہمیت



جہانگیری دور کی ڈش "لذیذہ" ایک گجراتی

کھجڑی ہے۔ یہ ڈرائیو فروٹس بنس اور خوشبودار مصالحہ جات سے بنتی ہے

قاب اس تک پہنچے گی۔

جہانگیری دور میں

ہمیں ایک ڈش "لذیذہ" کے نام سے نظر آتی ہے جو ایک گجراتی کھجڑی ہے۔ جو دال، چاول، گھی، بنی، ڈرائیو فروٹس اور بنس کے ساتھ ساتھ خوشبودار مصالحہ جات سے تیار کی جاتی ہے۔ پاپڑ، لیوں کا اچار اور چٹنیاں، مرہ جات وغیرہ اسی دور کی سوغات ہیں۔ شاہجہانی دور میں زیادہ زور گوشت پر رہا۔ بریانی، پلاؤ، قیہ خاص طور پر مرغ قیہ متاوجل (کاجو، خشکاس کے پیسٹ کے ساتھ تیار کردہ) اور قورمہ اسی دور میں منت نئے تجربات کی زد میں



شادی کس عمر میں کی جائے؟

اکووا بھرو تھراپسٹ : اکثر سلسلے شکر کی بتاتی ہیں

صحت مند اور خوشگوار زندگی گزارنے کے راز



ڈاکٹر سلسلے شکر

دنیا بھر میں زمانہ قدیم سے ہی بچیوں کی کم عمری میں شادی کرنے کا رجحان چلا آرہا ہے۔ اسی طرح ہماری بچیاں بھی بچپن ہی میں شادی کے لائق سمجھی جاتی ہیں حالانکہ ایسا کرنا ان کی مجموعی صحت کو متاثر کرتا ہے۔ چھوٹی عمر کی لڑکیاں بھولی، نا سمجھ اور نادان ہوتی ہیں۔ ان میں صبر و برداشت کی صلاحیت بھی نہیں ہوتی۔ زندگی کے اس دور میں تو وہ ٹھیک سے اپنے آپ کو بھی سمجھ نہیں پارتی ہوتی ہیں اور ایسے میں والدین گمراہی کی الف، ب سمجھائے بجھائے بغیر انہیں اپنے گھر سے مفرد، مختلف اور نئے ماحول میں بھیج کر خوشی سے چھوٹے نہیں ساتے کہ وہ اپنے بچی کو بیاہ کر ایک اہم فریضے سے سبکدوش ہو گئے۔

ماں باپ کا یہ طور طریقہ بالکل ویسا ہی ہے جیسے اپنے بچے کو سال بھر اسکول بھیجے بغیر اور دل لگا کر پڑھنے کی سمجھ کے بغیر امتحان دلوانے کے لئے شادیایا جائے۔ اگر آپ ایسا کرتے ہیں تو یقیناً اپنے بچے سے کامیاب ہونے کی توقع کرنا بھی عقل مندی تو نہیں کہلائے گی۔ ظاہر ہے کچی عمر کی بچیاں بھی نئے ماحول کی ذمہ داریوں کو نبھانے کے گھر نہیں جانتیں۔ انہیں معلوم ہی نہیں ہوتا کہ اپنے شوہر کی کس بات کا کیا جواب دینا ہے اور سسرالی عزیزوں کے ساتھ کس طرح کا رویہ اختیار کرنا ان کے حق میں بہتر ہوگا؟ وہ ایک نئی دنیا کے رنگ و رنگ اپنانے اور وہاں کے معاملات پر قابو پانے کے اصولوں سے یکسر نا بلد ہوتی ہیں۔

اکثر ماں آج بھی بچیوں کو شادی کے بعد کی زندگی گزارنے کے ڈھب سے متعلق بنیادی باتیں تک نہیں سمجھاتی ہیں۔ کیونکہ ان کی ماؤں نے انہیں بھی کامیاب ازدواجی زندگی جیسے اہم موضوع پر کسی قسم کی کوئی معلومات فراہم نہیں کی تھیں۔ ان کے خیال میں بچیوں سے اس قسم کی باتیں کی جائیں گی تو ان کی نسوانی جھجک ختم ہو جائے گی اور یہی تو کنواری بچیوں کی پہچان ہوا کرتی ہے، یہی نہیں بلکہ ان کی نانوں دادیوں کو بھی ان کے دور کی بڑی بوڑھیوں نے اس بارے میں کچھ سمجھانے کی ضرورت محسوس نہیں کی تھی۔ سو یہ سلسلہ تاحال جاری ہے۔

زندگی صحیح خطوط پر استوار کیسے ہو؟

عمر میں جب وہ خود حاملہ ہوتی ہیں تو ان کو High risk pregnancy بھی ہوتی ہے، یعنی ان کا حاملہ

ہونا خطرناک بھی ہوتا ہے۔ اس لئے 14 سے 18 سال کی عمر میں لڑکی کی شادی بالکل نہیں کی جانی چاہئے۔

حاملہ ہونے کی وجہ سے خون کی بہت کمی رہتی ہے، انہیں بھوک بھی بہت کم لگتی ہے۔ وہ

ذہنی طور پر بھی کشش میں مبتلا رہتی ہیں۔ مدت غصے میں رہنے کی وجہ سے چڑ

چڑی ہو جاتی ہیں۔ کیونکہ کوئی اس کی کیفیت کو سمجھنے والا نہیں ہوتا۔ اس

کے لئے کوئی وقت نہیں نکالتا۔ اس لئے کہ ان کی باتیں بہت سیدھی

سادھی ہوتی ہیں۔ اس عمر کی بچیاں چاہتی ہیں کہ ان سے خیالات پر

باز میں بات چلائی جائے۔ ان کی باتوں کو غور سے سنا جائے۔ اس قسم

کے رویے سے وہ منٹوں میں ساری ناراضگی بھی بھول جاتی ہیں۔ اگر آپ

اس عمر کی حاملہ بچی کی صحت بہتر رکھنے میں

دلچسپی رکھتی ہیں تو ان کی بات سن کر، بھلا

پھسلا کر، الجھن دور کر کے ان کے ذہنی

مسائل حل کر سکتی ہیں۔ ان کی جسمانی

نشوونما کے لئے بھی سب سے بہتر طریقہ

یہی ہے کہ انہیں خوشگوار اور ہنسنا ہنسنا

ماحول مہیا کیا جائے۔ تاکہ ان کا خون بھی

بڑھے ورنہ خوشی بھی محسوس کریں۔



20 سے 28 سال تک کی لڑکیاں

یہ عمر شادی کے لئے سب سے بہتر سمجھی جاتی ہے۔ اس عمر کی لڑکی اپنا خیال بھی رکھ سکتی ہے۔ یکس امر لڑکی ضرور ہے تو

شادی کے بعد مسائل سامنے آسکتے ہیں۔ اگر وہ اپنے گھر کی طرف سے رنجیدہ ہے اور خوش نہیں رہتی ہے تو ایسے

میں اسے بھرپور توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسے سمجھنے کی کوشش کی جانی انتہائی ضروری ہے۔ شادی کے لئے ذہنی طور پر

یہ بات خوش آمد ہے کہ ہمارے ہاں کے والدین اپنی اولاد کو دنیاوی تعلیم کے زور سے راستہ کر رہے ہیں، مگر ان کی

تربیت اور زندگی کو کامیاب بنانے کے لئے اللہ کی مقدس کتاب قرآن پاک پڑھنا اور

سمجھنا بھی انتہائی ضروری ہے۔ کیونکہ قرآن پاک سے ہمیں زندگی کے ہر

معاملے میں رہنمائی ملتی ہے اور ہماری زندگیوں پر محنت و برکتوں کا نزول

ہوئے لگتا ہے۔ میرا کامل ایمن ہے کہ اگر ہم اپنے بچوں کو قرآنی تعلیم کی

جانب راغب کریں اور زندگی میں آئے و لے ہر دکھ سکھ کو اللہ کی رضا

سے جوڑ دیں تو کسی قسم کی ذہنی اور جسمانی بیماری ہمارے بچوں کے قریب

نہیں چھلکے گی۔ اس عظیم کتاب میں وصف صحت کے ساتھ اس بات کا ذکر ہے کہ

ہر مسلمان کو دینی اور دنیاوی دونوں

تعلیمات حاصل کرنی چاہئیں۔ اس

لئے اپنے بچے بچیوں کو بتائیے کہ اللہ

نے اپنی کتاب کے ذریعے ہمیں دینی

و دنیاوی احکامات بجالانے کا کیا

طریقہ وضع کیا ہے؟ لیکن اس کے لئے

سب سے پہلے والدین کو قرآنی تعلیم

حاصل کرنا ہوگی۔ اس طرح آپ

قرآن کو سمجھ کر خصوصاً اپنی بچیوں کی

زندگی درست خطوط پر استوار کر سکتے ہیں اور انہیں دینی و دنیاوی کامیابیوں کی جانب گامزن کر سکتے ہیں۔

18 سال سے کم عمر بچیاں

یہ جسمانی طور سے کمزور اور ذہنی طور پر بھی بہت حساس ہوتی ہیں کیونکہ یہ تو ان کی بڑھوتری کی عمر ہوتی ہے۔ اس

یہ جسمانی طور سے کمزور اور ذہنی طور پر بھی بہت حساس ہوتی ہیں کیونکہ یہ تو ان کی بڑھوتری کی عمر ہوتی ہے۔ اس

یہ جسمانی طور سے کمزور اور ذہنی طور پر بھی بہت حساس ہوتی ہیں کیونکہ یہ تو ان کی بڑھوتری کی عمر ہوتی ہے۔ اس

یہ جسمانی طور سے کمزور اور ذہنی طور پر بھی بہت حساس ہوتی ہیں کیونکہ یہ تو ان کی بڑھوتری کی عمر ہوتی ہے۔ اس

یہ جسمانی طور سے کمزور اور ذہنی طور پر بھی بہت حساس ہوتی ہیں کیونکہ یہ تو ان کی بڑھوتری کی عمر ہوتی ہے۔ اس

تیار کرنا بھی اہمیت رکھتا ہے۔ میکے میں لڑکیوں کے ساتھ اچھا سلوک کرنے کی روایت کو فروغ دیا جانا بہت ضروری ہے۔ اچھے ماحول میں پرورش کی بدولت وہ ازدواجی زندگی بھی خوش و خرم گزار سکے گی۔

28 سے 38 سال کی عمر میں ماں بننے کا مرحلہ

اس عمر کو بھرداری کی عمر تصور کیا جاتا ہے۔ وہ بڑے اعتماد کے ساتھ اپنی زندگی کے فیصلے کرتے لگتی ہیں۔ شادی کے بعد گھر بسنے کی ہر ممکن کوشش اور سمجھوتہ کرتی ہیں۔ اگر آپ ماں بننے کی خواہش مند ہیں تو وہ ماہانہ نظام بہتر بنائیں۔ دوران حمل انہیں بھی اپنے سسرال میں بڑے سکون ماحول کی ضرورت ہوتی ہے۔ اب اگر اس دور سے گزرتے ہوئے

انہیں دھتکارا جائے اور گھر کے افراد ان سے بات کرنے کے لئے تیار نہ ہوں تو بلڈ پریشر کی شریان بھی متاثر ہو سکتی ہے۔ آٹھویں نوں مہینے میں ذہنی دباؤ کے باعث Labour pain بھی ہو سکتا ہے۔ وقت سے پہلے ڈیلیوری بھی ہو سکتی ہے، وہ شاک میں بھی جا سکتی ہیں۔ اس لئے انہیں متنی باتوں پر نہ اپنا دھنڑنے سے گریز کرنا ہوگا۔ غینہ کی گولیاں کھانے سے بچنا بہت ضروری ہے۔ مغرب کے بعد نہانا بھی ٹھیک نہیں ہے۔

39 سے 45 برس کی عمر میں خود پر زیادہ توجہ دیجئے

اس عمر میں بھتیجا صحت کے حوالے سے پیچیدگیاں بڑھنے لگتی ہیں۔ پریمنشن بہت بڑھ جاتا ہے، ماہواری کا وقت پر نہ آنا، Hormone imbalance، تھکاوٹ، تیز اور موٹاپے جیسی بیماریوں کا خدشہ بڑھ جاتا ہے۔ ایسی خواتین جن کی شادی نہ ہوئی ہو اور وہ ابتداء سے بے بیاں اور پھل استعمال کرتی رہیں ہوں تو وہ 40 برس کے بعد بھی حاملہ ہو سکتی ہیں۔ متورن غذا کھانے کی وجہ سے ان کی ہڈیاں کمزور اور خون کی کمی جیسے مسائل سامنے نہیں آتے اور وہ باآسانی ماں بن سکتی ہیں۔

اکو اور تھری ماہی، بہترین طریقہ علاج

مختلف عمروں میں حاملہ ہونے کی صورت میں سامنے آنے والی پیچیدگیوں کا بہترین حل ہمیں ہماری مقدس ترین کتاب قرآن پاک کی حکمت سے حاصل ہوا ہے۔ 15 سال کی مسلسل تحقیق سے یہ بہترین طریقہ علاج سامنے آیا ہے۔ اس سے دنیا بھر کے انسانوں کو فائدہ حاصل ہو رہا ہے۔ یہ علاج غذا، رہن سہن، زندگی گزارنے کے طریقے، کھانے پینے کے آداب اور اوقات وغیرہ میں تبدیلی کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ آج کل نامناسب غذائی بہت سارے عوارض کا باعث بن رہی ہے۔ اگر ہم قرآن پاک کی ہدایت کے مطابق وقت پر کھانا اور سونا شروع کر دیں تو ہر عمر کی خواتین و حضرات صحت مند زندگی کی طرف لوٹ سکتے ہیں۔ زندگی گزارنے کا یہ طرز عمل بچوں کی صحت پر بھی مثبت اثرات مرتب کرے گا۔

اس طریقہ علاج میں کچھ قدرتی جڑی بوٹیاں بھی استعمال کروائی جاتی ہیں۔ اس سے Polycystic overy کے مسائل حل ہونے لگتے ہیں اور یہ ہارمونز کو متوازن کرنے میں کمرشانی اثرات دکھاتا ہے۔ اس کے علاوہ بچوں اور خواتین کے مسائل مثلاً چہرے پر ناپسندیدہ بال آ جانا، رنگت سیاہ پڑنا، خون کی کمی ہونا، تھکاوٹ، گھٹن پڑنا، اہام کا وقت پڑنا، کم ہونا یا اس دوران شدید درد ہونا۔ ان سب بیماریوں کا بغیر کسی دوا اور مشین کے علاج ممکن ہے۔ ساتھ

ہی ہم نے مختلف جڑی بوٹیوں پر تحقیق کر کے Immunity booster تیار کیا ہے، جس سے بہترین نتائج سامنے آ رہے ہیں۔ خواتین ذہنی امراض، میگنرین اور عمر کی جیسے امراض سے باآسانی شفا یاب ہو رہی ہیں۔ اسی طرح یہ پھیپھائش A, B, C, E اور گردے کے عوارض میں بھی مفید ہے۔ ہم غذائیت اور ایک طرح کی مخصوص تھراپی سے علاج کرتے ہیں۔ اس سے مختلف قسم کی پیچیدگیاں کم ہونے لگتی ہیں۔ وہ لڑکیاں جو بیک وقت کئی طرح کی بیماریوں میں مبتلا ہیں، صحت مند ہو جاتی ہیں۔ بچوں اور بڑی عمر کی حاملہ خواتین میں بلڈ پریشر اور شوگر جیسے امراض پر کم وقت میں قابو پانا ممکن ہو رہا ہے۔

ماں بننے لڑکیوں کو ایک اخلاقی معاہدہ کرنا ضرور سیکھائیں

ماں کو چاہئے کہ وہ اپنی بیٹی کو باتوں باتوں میں یہ سمجھائے کہ وہ وقت آگیا ہے کہ اسے خود سے ایک 'پکا' معاہدہ کرنا ہے۔ اس کی نئی زندگی شروع ہونے جارہی ہے اور اسے ایک نئے ماحول میں جانا ہے۔ جہاں اس کی عزت بھی بہت زیادہ ہوگی۔ اسے انشاء اللہ سچے بھی پیدا کرنا ہوں گے اور اپنا خیال بھی خود رکھنا ہوگا۔ اس کو اللہ تعالیٰ سے دل سے مدد و رحم مانگنا ہوگا اور وہ اپنے دل میں یہ بات اچھی طرح سے سمجھائے کہ میں کبھی کسی کے ساتھ فتنہ فساد نہیں کروں گی اور اللہ پاک مجھے ہر قسم کے فتنہ فساد والی سوچ سے محفوظ رکھے۔ کیونکہ مجھے سارے گھر کو سنبھالنا ہے اور مجھے سب کے ساتھ مل کر رہنا ہے۔ یہ سب سمجھنا ہی اس کی کامیاب شادی کی ضمانت بن سکتا ہے۔



ماں بننے نرم لہجہ اپنائیں، شادی سے پہلے بیٹیوں کی کاؤنسلنگ کریں، کیونکہ یہی ان کی کامیاب ازدواجی زندگی کی پہلی سیڑھی ہے

اپنی بیٹیوں کی کاؤنسلنگ کرنا چاہئے

ماں بننے اگر اپنی کم عمر بچیوں کی شادی کو کامیاب دیکھنا چاہتی ہیں تو نرم لہجہ اپنائیں۔ کیونکہ یہی ان کی بچیوں کی خوشگوار ازدواجی زندگی کی پہلی اور آخری سیڑھی ہے۔ یاد رکھئے، بچی صرف اس کی طرف مائل ہوتی ہے، جس میں اسے جذباتی طور پر ہم آہنگی نظر آتی ہے۔ ماؤں کے دھمے لہجے کی بدولت وہ سسرال میں بھی اچھی زندگی گزارے گی اور بچہ بھی اچھی طرح سے پال سکے گی۔ اس عمر کی لڑکی سے اچھا بیٹا دیکھا جائے تو کم عمری میں کی جانے والی شادی بھی کامیاب ہو سکتی ہے۔ اگر آپ اپنے بیٹے کی شادی چھوٹی عمر کی بچی سے کرنے کی خواہش مند ہیں تو بھی نرم روی اپنا کر آپ اسے اپنے ماحول میں ڈھال سکتی ہیں۔ مگر اسے اپنا بنانے کے لئے آپ کو اپنا بڑا پن دکھانے کے بجائے قربانی دینا ہوگی پھر وہ آپ کی ہر بات مانے گی۔

دراصل 25 برس کی عمر ہی سے ماں بننے بچیوں کو ماہواری کے وقت پر آنے کا خیال رکھنے کی سمجھ کریں۔ کیونکہ اس عمر ہی سے گائنتی کے مسائل پر توجہ دینے کی ضرورت ہے تاکہ ممکنہ حد تک پیچیدگیوں کو روکا جاسکے۔ کولڈ ڈرگس اور تھری ہوئی غذا کے استعمال سے PCO بڑھ جاتا ہے۔ خوراک کے سفر اثرات کی وجہ سے Fibroid بھی ہو جاتے ہیں۔ ایک کھجور یا کھانے کے بعد ایک چمچ شہد اور بھلی پھلکی دروشیں کر کے خواتین ہر عمر میں حاملہ ہونے کے مواقع بڑھا سکتی ہیں۔ لیکن کس مرینڈ کو کس قسم کی قدرتی غذا اور کس طرح کی ACCUVIBRO تھراپی کی ضرورت ہے یہ میڈیکل کیس ہسٹری دیکھنے کے بعد ہی تجویز کیا جاسکتا ہے۔

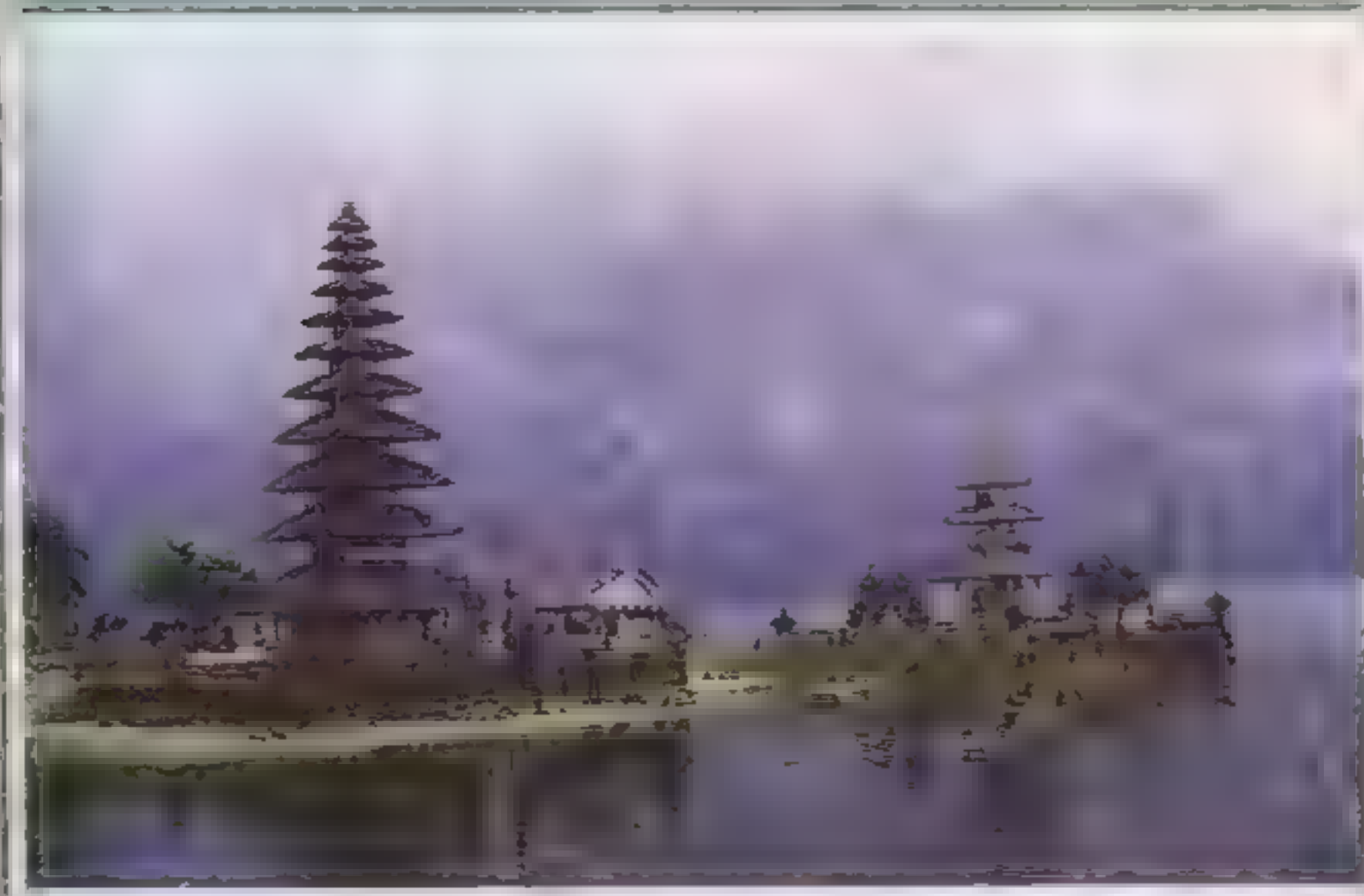
ہنی مون ٹرپ

بالی چلے جہاں ہوا سرگوشیاں کرتی ہے

دنیا کے بہترین ساحلی علاقے میں نئی زندگی کی شروعات کا تصور کیجئے

شہین ملک

ہنی مون... زندگی کے نئے سفر پر نکلنے کا اہتمام ہے۔ خوش باش خا شادی شدہ جوڑا ملک کے اندر یا باہر کسی پُر فضا مقام سے اپنے جیون ساتھی کو کھینے کی کوشش کا آغاز کرتا ہے۔ کیا خیال ہے اس بار کہاں چلا جائے؟ ہالی انڈونیشیا، کیرال بھارت یا جے پور پنک سنی بہتر جگہ ہے؟ آپ جہاں بھی جائیں گے یاد کے جگہ راستہ دکھائیں گے۔ انکشافات ہماری نظروں سے ایک دوسرے کا استقبال کیجئے اور ذہن سڑ باندھئے...



اسپ کا رخ کر لیجئے۔ جہاں خوشبودار والے تیلوں میں جڑی بوٹیوں کے اجزاء ملا کر پاؤں مساج لہ فیشلو کئے جاتے ہیں۔

بالی کے پکھڑا کر بھی اس خطے کی معروف سہولت ہیں۔ یہاں پکھڑا کر کی لہ تہل مل رہی علاج کے بہترین تربیت لہ علاج معالجے کے پکھڑا کر بھیج دیئے جاتے ہیں۔ ایک مخصوص اسکرپ وہی اور مختلف جڑی بوٹیوں کے ساتھ تیار کیا جاتا ہے۔ اسے mandi lunar کہا جاتا ہے۔ انڈونیشین خواتین شادی سے پہلے اکثر یہ اسکرپ استعمال کرتی ہیں۔

کئی برسوں سے ٹریول ایوارڈ حاصل کرنا جزیرے کی اہمیت بڑھا گیا ہے

انڈونیشیا کا حسین جزیرہ بالی یوں تو ہر سیاح کے لئے کشش رکھتا ہے۔ فطرتی خوبصورتی کے اس مرکز کے رقصی ساحل، سرسبز وادی، پُر شکوہ پہاڑی سلسلوں اور معتدل موسم کے سبب ہنی مون ٹرپ کے لئے بھی اتنی ہی موزوں ہے۔

یہ جزیرہ ساحلی محل وقوع لہ آثار قدیمہ کی جہ سے بھی ممتاز حیثیت رکھتا ہے۔ کئی برسوں سے ٹریول ایوارڈ حاصل کرنا جزیرے کی اہمیت بڑھا گیا ہے۔

کہتے ہیں کہ انڈونیشیا میں ستر ہزار چھوٹے چھوٹے جزیرے ہیں اور یہ تمام کے تمام سرحدی علاقے سے جڑے ہوئے ہیں۔ بالی دیکھو میٹر کے فاصلے پر جزیرہ جاوا کے شرقی حصے سے ملتی ہے۔ ایسے شہروں میں آ کر سیاح سوچتا ہے کہ کتنے ذہین ہیں مقامی حکمران کہ جنہوں نے قدرتی منائی اور تصوراتی جنت کو ترتیب تو لائن وے کر پونہ حاصل کرنے کی تدبیر اختیار کر لی ہے۔ مثلاً شرقی بالی میں ساحلی پٹی کے قریب ایک دیہات ہے جس کے قریب آتش فشاں پہاڑ اور Agang کی چوٹی موجود ہے۔ یہاں غیر ملکی سیاحوں کو باقاعدہ گٹ لے کر سیر کرتی ہوتی ہے۔ صرف مقامی افراد کو عایت دی جاتی ہے۔

انڈونیشیا دنیا کا ایک بڑا اسلام اسلامی ملک ہے مگر قلیتی فرقے کے فروغ بھی یہاں اچھی خاصی تعداد میں ملے ہیں۔ مسلم ثقافت کے ساتھ ساتھ ہندو دھرم کا پرچم بھی ہوتا ہے اور بڑے چھوٹی انداز میں لوگ اپنے چہرہ دار مناتے ہیں۔ بھارت کی طرح کیلے کے چنل میں بچان اور مشائیاں تقسیم کرنے کا رواج یہاں بھی ہے۔ فوان اوب موسیقی ہر شے میں کشادہ نظری اور فرائدی کا مظاہرہ دیکھنے میں آتا ہے۔ مسندوں یا مساجد ہر جگہ ہی احرام کی مخصوص فضا میں لوگ اپنی اپنی رسومت کی پیروی کرتے نظر آتے ہیں۔ دسمبر اور جنوری کے دوران یہاں شدید بارشیں ہوتی ہیں اور فضا میں بے پناہ خشکی بھی ہوتی ہے، لیکن یہ موسم اس وقت کھلتا نہیں کیونکہ نکاسی آب درجہ نہیں ہوتا۔

بالی کے ساحل کے ساتھ ساتھ سرسبز وادی بھی آپ کے بڑھتے قدم روک لے گی۔ آپ چاہیں تو شادی کے چنگاموں سے ہونے والی ٹھکن اتارنے کے لئے کسی

بالی کے کچوان

اگر آپ نے بالی میں بیچ کا گوشت نہ کھا یا تو سمجھیں یہ کوئی غیر معمولی محرومی ہرگز نہیں۔ مقامی رہنموس میں یہ ڈش Bebek betutu کے نام سے تیار ہوتی ہے۔

SATE LILIT

یہی غذا کا قیر لیمن گراس کے ارد گرد لپیٹ کر روٹ یا ڈسپ فرائی کیا جاتا ہے۔

Lawer یہ مختلف سلاویں ہیں۔ باریک کٹی ہوئی سبزیاں، قیہ ناریل اور مقامی مصالحوں سے تیار

ہونے والی اس سلا میں گائے کا خون بھی شامل کیا جاتا ہے۔ سیاحوں کو تسلی کرنے کے بعد مقامی کھانے آرڈر کرنے چاہئیں۔

خواتین شاہراہوں پر مقامی کھانوں کی دکانیں سہائے سیاحوں کو خوش آمدید کہتی ہیں۔ اگر وہی ڈش جو آپ نے پچھلی رات 5 اشار ہوٹل میں کھائی ہو یا مینو دیکھ

کر یاد رکھی ہو، آج شاہراہ پر دستیاب ہوتا دیکھ کر حلقہ نہ ہوں۔ یہ خواتین کم خرچ بالائیں کا اصول اپنا کر کم قیمت میں بہتر اور معیاری ڈش میا کرنے کی کوشش کرتی ہیں۔



bebek betutu tekor

satelilit

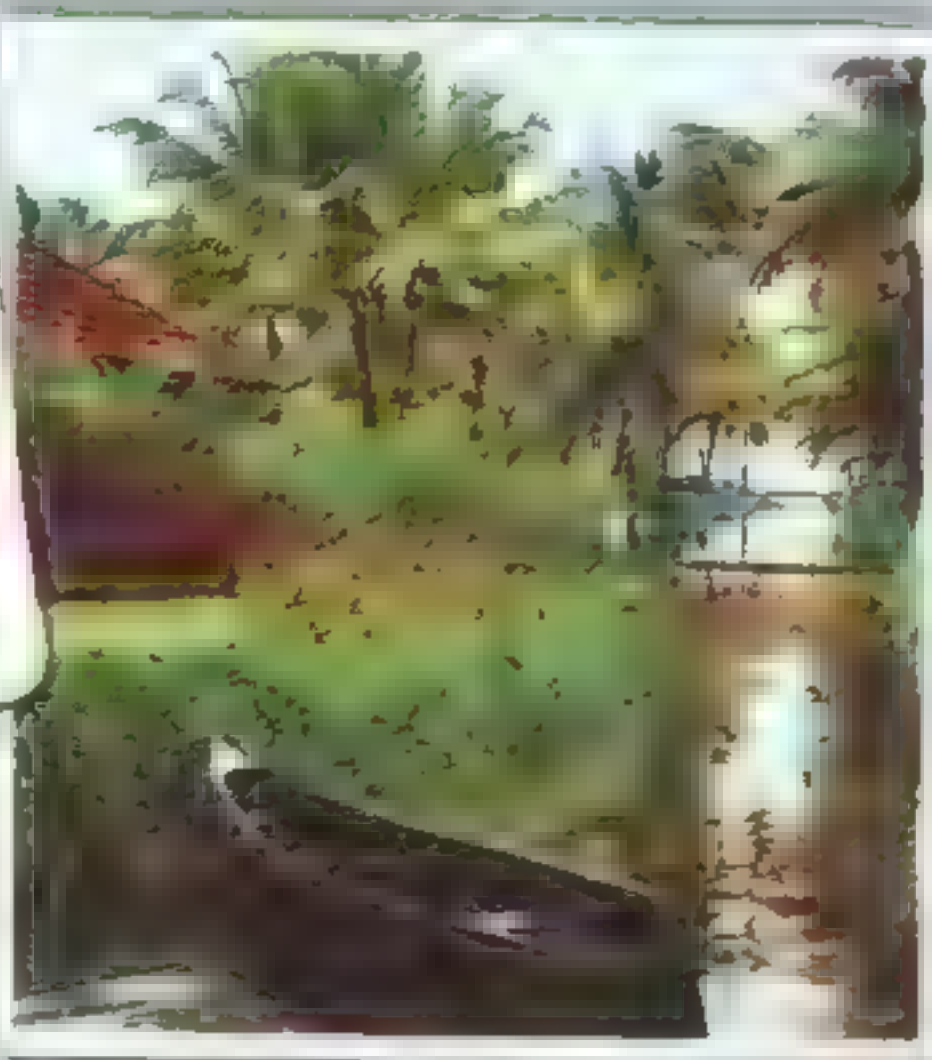
کیرالہ... بھارت کا جادوئی خطہ

رعتاؤں بھاروہن پر دھڑاپ اپنی مثال ہے

کیرالہ پڑوسی ملک بھارت کے جنوب میں ایسی مگرمی ہے جو پام کے درختوں سے ڈھکے ساحل کی سرحد پر واقع ہے۔ یہ ہمارا مقام کے دسی مصالحوں اور آلودہ یک تھرائی کی وجہ سے شہرت رکھتا ہے۔ یہ بھارت کے دیگر شہروں سے قطعی منفرد ہے، بلکہ یہ اپنی دنیا الگ ہی بسائے ہوئے ہے۔ جہاں جا کر اس کی فضاؤں میں رچے بے سکون سے سفر کی تھکان منٹوں میں ہاتھ کی سیر پورٹ کی شاہراہ سے گزرتے ہوئے جنوبی شہر کے وسطی علاقے میں داخل ہوں تو جڑی بوٹیوں کے تیلوں اور مصالحوں کے بیڑوں سے ممتحن خوشبو کیرالہ کا پتا بتاتی ہے۔ یہاں آپ کو کراچی یا ممبئی جیسے بڑے شہروں کی ہنگامہ آرائی نہیں ملے گی۔ اسے لوگ جہاں شغالی صلاحیت رکھنے والا شہر کہتے ہیں وہیں مخصوص رقص، رنگارنگ روایتی لمبوسات اور تھوڑوں کو ان کی تمام تر رعتاؤں سمیت منانے کا چلن حل موہ لیتا ہے۔

اگر آپ اپنی سون ٹرپ کے لئے کیرالہ جانے کا ارادہ کر رہے ہیں تو ماہ نومبر سے مئی تک بہترین وقت ہے۔ اپریل سے سنی کا آغاز ہو جاتا ہے۔ جون میں سون سون کی بارشیں ہوتی ہیں اور اکتوبر تک موسم خوشگوار رہتا ہے۔

بھارتی اس جگہ کو پورا سما کی سر زمین پکارتے ہیں۔ غیر ملکی سیاح اس ریاست سے جوئے کو دل ام شہر کو بھی اپنی تفریحات میں شامل کر لیتے ہیں اور دونوں جادوئی خطوں سے محفوظ ہوتے ہیں۔ اردن دلی رائے معروف بھارتی ناول نگار نے ایک جگہ



کیرالہ کے مقامی کھانے

اپنی رائے دیتے ہوئے لکھا ہے کہ جھیل دیمانند دیکھنے کو نیا مل آتی ہے، یہاں فطرت کے حسن کے علاوہ کچھ بھی نہیں، لیکن فطرت ہی تو دنیا کا اصل حسن ہے۔ جہاں بے دھڑکے آنا اور لگروں سے آزاد ہو کر کرکچ یا ڈوریوں سے بنے ہوئے چنگ جسے رسیوں کے سہارے لٹکا دیا جاتا ہے۔ اسے مساج تھرائی کے لئے استعمال کرنا اور ناریل کا کھیلو سے محفوظ ہونا قطعی انوکھا تجربہ ہے۔

کیرالہ کے کھانوں کا ذکر کھانا اور سوندا چائین خوشگوار یا دین کر تمام عمر آپ کے ساتھ رہے گا۔ خاص کر ہر قسم کی چٹنیاں شاید ہی دنیا کے کسی دھنکے میں ایسے اہتمام کے ساتھ بنتی ہوں۔ ڈاکٹر چکھے اور مد توں یاد رہے یہ تو ممکن ہی نہیں۔



گرینٹ دینی ڈھیل



ڈائینوسار کی دنیا



دینی کا اہرام مصر

دنیا کی ایک بلند ترین عمارت برج اٹلیفہ مینکے ہوٹلوں میں سے برج العرب اور دنیا کے بڑے مصنوعی جزائر پام آئی لینڈز سیاحوں کی دلچسپی کے مراکز ہیں۔ حال ہی میں عالمی سیاحوں کے لئے یہاں ایک انقلابی نوعیت کا تفریحی تھیم پارک، دینی لینڈ کا منصوبہ تشکیل دیا گیا ہے۔ دینی لینڈ کے چھ روزہ ہیں Attraction and Expenence world کے علاوہ وارنر برادرز لیکو لینڈ دینی، Six Flags، فرعون تھیم پارک، ڈریم ورکس اسٹوڈیوز، یونیورسل اسٹوڈیوز، فیکس تھیم پارک، ٹائیگر وڈز دینی لینڈ، ایوی ایشن ورلڈ، اسلامک کلچر لینڈ سائنس ورلڈ، محار انکلم کے علاوہ متحدہ دنیا میں سیاحوں کی منتظر ہیں۔ دینی لینڈ کے پہلے روز میں بھارت سے شہر گرہ میں واقع عمت کی لازوال نشانی تاج محل کی نقل یا ڈبل ایک ارب ڈالر کی لائٹ سے تعمیر کیا جائے گا۔ اس سے تاج عربیا کمپلیکس کا نام دیا گیا ہے۔

گرینٹ دینی ڈھیل سے پورے شہر کا نظارہ یہاں سے کیا جاسکے گا۔ فالکن سٹی آف ونڈرز میں تاج محل کے علاوہ دنیا کے دیگر بڑے عجائبات کے بھی ماڈل تیار کیے جائیں گے۔ جن میں اہرام مصر، خلائی فیشن کے ماڈلز اور ڈائینوسار کے ماڈل یا انھیں بچوں کے لئے دلچسپی کے حامل ہوں گے۔ غرضیکہ دینی لینڈ دنیا کا نیا اور بے مثال جگہ ہے جس کے لئے 3 ارب مربع فٹ صحرا کو گلزار میں تبدیل کیا جا رہا ہے۔

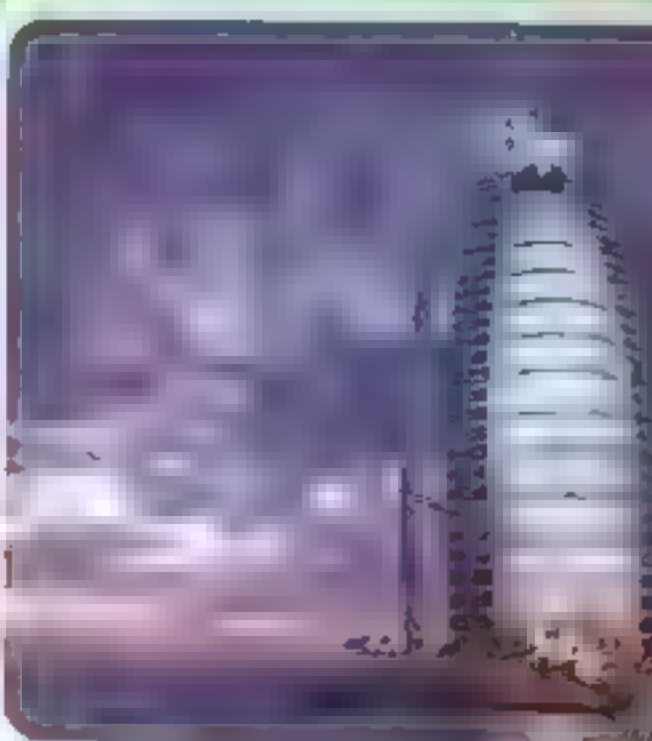
اگر ہم دینی کو خوابوں کی سرزمین کہیں تو غلط نہیں ہوگا کیونکہ یہاں بے شمار لوگوں کو اپنے خوابوں کی تعبیر ملی یہ Land of Opportunities بھی ہے اور اگر اسے صحرا کا پھول کہیں تو بھی غلط نہیں ہوگا۔ چند دہائیاں پہلے کسی کے گمان میں بھی نہیں تھا کہ اس کے سمندر، در ریگستان کے سنگم سے جدید ترین کاسموپولیشن شہر وجود میں آئے گا۔ اب تو ساری دنیا کے سیاح یہاں آ کے بے سیرا کرتے ہیں۔ معیشت اور کاروبار کے لحاظ سے دیکھا جائے تو دینی کو صحرا کے پھول بچہ جہنم لینے والا کرشمہ قرار دیا جاسکتا ہے۔ پورے عرب میں اس کی نظیر ملنی مشکل ہے۔ دینی کے اطراف قطر سے کویت اور سعودی عرب تک تیل و دولت کی ریل پیل نظر آتی ہے۔ اس کے علاوہ یہاں تعمیراتی شعبے اور تجارتی سیکٹرز موجود ہیں جن کی وجہ سے دینی گلوبل سٹی اور خطے کا سب سے بڑا کاروباری مرکز بن گیا ہے۔

شاہی کے بعد سنی مومن ٹرپ کے لئے اس شہر بے مثال چن چاہئے کیونکہ یہاں تقریبات اور کام کے خاتمے سے رنگ مواقع ہیں۔

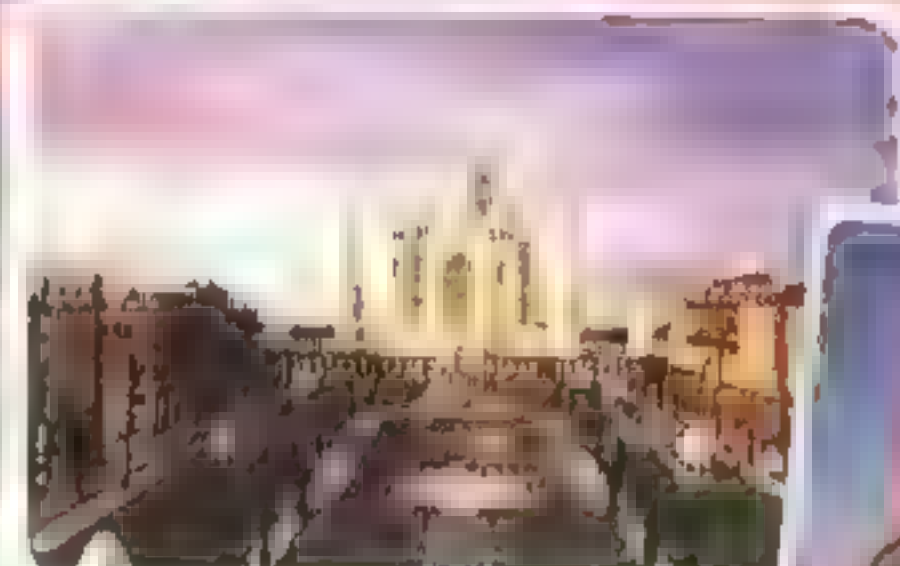
یہ مشرق وسطیٰ کا سب سے مہنگا جبکہ دنیا کا 22 واں مہنگا شہر ہے۔ اس سلسلے میں یہ برطانیہ سے بھی دو ہاتھ آ کے ہی چھا جاتا ہے۔ ظاہر ہے کہ دینی کی بے نظیر ترقی کا سہرا اسکے بیدار مغز حکمرانوں کے سر پر ہے جنہوں نے بہت پہلے ہی یہ محسوس کر لیا تھا کہ تیل کی دولت زیادہ عرصے تک اس خطے کی خوشحالی کی ضامن نہیں رہ سکے گی چنانچہ انہوں نے معیشت کا دھارا آزادانہ تجارت کی جانب موڑ دیا۔ یہ حکمت عملی تاج شانداز ترقی کی صورت میں ظاہر ہو چکی ہے۔

2010ء میں سب سے زیادہ بین الاقوامی سیاحوں نے جس شہر کا رخ کیا ان میں دینی کا شمار ابتدائی اعداد میں ہوتا ہے اور ایک اندازے کے مطابق 2015 تک ڈیڑھ کروڑ افراد یہاں سیاحت کے مقصد سے آ سکتے ہیں۔ دینی میں پہلی اور آخری پرکشش تفریح شاہک ہوتی ہے اس لئے یہ شہر شاہک کمپل آف ڈبل ایسٹ ہے۔ یہ

ڈیوٹی فری پورٹ کے علاوہ سٹی آف گولڈ بھی ہے۔ شاید اسی لئے خواتین دینی میں سونے کی خریداری میں بے پناہ دلچسپی لیتی ہیں۔ یہاں 70 سے زائد شاہک مالز ہیں جن میں دینی مال قاتل ذکر ہے۔



برج العرب



تاج عربیا کمپلیکس



خلائی مشل

نرم و ملائم ہونٹ

آپ کی مسکراہٹ کو اور بھی دلفریب بنائیں

ارم شلیق

ہونٹوں کا مساج کریں۔ ہونٹوں پر یہ بام لگائیں جو ہونٹوں کو نرم و ملائم رکھے۔

اپنی پسندیدہ سپ سنک لگانے سے قل کنسیر لگائیں، سہ

ہونٹ چہرے کا خوبصورت حصہ ہیں اور چہرے کے کس میں چار چاند لگانے کے لئے ہونٹوں کا خیال رکھنا انتہائی ضروری ہے۔ میک اپ کرتے وقت تو ہونٹوں پر پ اسٹک لگا کر انہیں خوبصورت بنایا جاسکتا ہے، لیکن اس کی دیکھ بھال اس لئے بھی کیجئے کہ بغیر لپ اسٹک کے بھی ہونٹ اچھے لگیں۔ ماہرین کس کے مطابق اگر چہ لڑکی کے پاس ایک خوبصورت جسم اور بے داغ جلد ہوتی ہے مگر سیاہ ہونٹ اس کی ساری شخصیت کو خراب کر دیتے ہیں۔ اگر ہونٹ پیدائشی طور پر سیاہ ہوں تو الگ بات ہے مگر تھوڑی سی توجہ اور اچھے میک اپ سے ہم انہیں سنوار سکتے ہیں۔

گلابی ہونٹ چہرے کی رونق میں اضافہ کرتے ہیں اور چہرے کو جاذب نظر بناتے ہیں۔ سوال یہ ہے کہ لڑکیوں کے سرخ اور گلابی ہونٹ بعد میں اپنی رنگت کیوں بدل لیتے ہیں۔ محققین کے مطابق چند وجوہات ہوتی ہیں جو آپ کے گلابی ہونٹوں کو سیاہ کر دیتی ہیں جس سے شخصیت دب کر رہ جاتی ہے۔ وجوہات ذیل میں درج کر رہے ہیں۔

لپ اسٹک کا زیادہ استعمال

• ہونٹوں سے متعلق غیر معیاری پروڈکٹس کا استعمال۔

• گہری اور تیز لپ اسٹک لگانا۔

• چائے اور کافی کا زیادہ مقدار میں استعمال۔

• نیکوٹین کا استعمال اور خواتین کا سگریٹ نوشی کرنا۔

طبی ہر ڈاکٹر مائیکل کا کہنا ہے کہ ہم سب گلابی ہونٹوں کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں، مگر وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ہونٹوں کی مناسب دیکھ بھال نہ ہونے کی وجہ سے ہونٹ اپنا قدرتی رنگ کھودیتے ہیں اور سیاہی مائل ہو جاتے ہیں۔ چونکہ گلابی ہونٹ اچھی صحت کی نشانی ہوتے ہیں۔ اس لئے ہونٹوں کی سیاہی دور کرنے کے لئے خواتین طرح طرح کے نسخے اور پروڈکٹس استعمال کرتی ہیں۔ ماہرین کے مطابق درج ذیل نسخوں سے ہونٹوں کے ڈیڈ سلز کو ختم کیا جاسکتا ہے۔

آپ اپنا نو تھ برش ہونٹوں پر آہستگی سے رگڑیں۔ اس کے بعد ہونٹوں پر کسی اچھے بام کی تھ لگائیں۔ اگر آپ کے ہونٹ خشک ہیں تو یہی عمل کریں، مگر نو تھ برش میں ویزلین لگائیں۔ روزانہ رات کو اچھے بام سے

ہونٹوں کی تروتازگی اور گلابی رنگت

بہل رکھنے کے لئے پانی کا استعمال

زیادہ سے زیادہ کریں

نتیجہ کے لئے لپ لائزر کے ذریعے

آؤٹ لائن بنائیں پھر انہیں لپ اسٹک سے بھر دیں، ہمیشہ معیاری پروڈکٹس کا استعمال کیا کریں۔ ہونٹوں کی تروتازگی اور گلابی رنگت کو بحال رکھنے کے لئے زیادہ سے زیادہ پانی کا استعمال کریں۔ اچھی خوراک کا استعمال کریں۔ اکثر موسمی اثرات کے باعث ہونٹوں پر خشکی وغیرہ آ جاتی ہے اور ہونٹ کٹے پھٹے لگتے ہیں۔ اس مقصد کے لئے ہونٹوں پر بالائی کا استعمال کریں اور روزانہ رات کو یہ عمل

دہرائیں۔ آٹھ سے دس دن میں اچھے نتائج سامنے آئیں گے۔ آپ کے ہونٹ نرم و ملائم اور ہموار ہو جائیں گے۔ ہونٹوں کا رنگ اگر سیاہی مائل ہو جائے تو ان کو گلابی بنایا جاسکتا ہے۔ اس مقصد کے لئے ایک کچھ دودھ لے کر اس میں چنگی بھر زعفران ملائیں اور کس کر کے پیسٹ بنالیں۔ اس پیسٹ کو رات میں ہونٹوں پر لگائیں اور صبح روٹی کو روڑھ میں بھگو کر اس سے صاف کریں۔ اس سے ہونٹوں کی ساری ڈیڈ اسکن اتر جائے گی۔ اس عمل کو تقریباً آٹھ سے بارہ دن تک دہرائیں ہونٹ گلابی ہو جائیں گے۔

بعض اوقات بیماری کے باعث ہونٹوں کی رنگت پھلکی پڑ جاتی ہے۔ ہونٹوں کی رنگت کو بکھارنے کے لئے لیمن کا رس اور کھن برابر مقدار میں لیں اور ان کو ہونٹوں پر لگائیں۔ دن میں دو بار ایسا کرنے سے ہونٹوں کی رنگت بکھر آئے گی۔ اس کے علاوہ ہونٹوں کو بکھارنے اور قدرتی چمک پیدا کرنے کے لئے جربل اشیاء کا استعمال بھی کر سکتی ہیں۔

اپنی خوراک کو متوازن رکھیں۔ کھانا کھانے کے فوراً بعد ہونٹوں سے مصالحو دار آکل صاف کر لیں۔ اس سے ہونٹوں کی جلد خراب نہیں ہوتی۔ نمائش کے قتلے کاٹ کر ان سے دس منٹ ہونٹوں پر مساج کریں اور پھر ہونٹ ٹھنڈے پانی سے دھو لیں۔ چند ر کے باریک گلزے کاٹ کر لگانے سے ہونٹوں کی رنگت بکھر جاتی ہے۔ ہونٹوں کی حفاظت کے لئے معیاری لپ اسٹک کا استعمال کرنا چاہئے۔ پھلکری اور گلیسرین کو ملا کر لگانے سے ہونٹ نرم ہو جاتے ہیں۔ تازہ پھلوں کے جوس کو ہونٹوں پر لگانے سے ہونٹ سرخ اور گلابی ہو جاتے ہیں۔ اگر گرمی کی وجہ سے ہونٹ خشک ہو کر پھٹنے لگیں تو ان پر زیتون کا تیل لگایا جاسکتا ہے۔ موسمی پھل استعمال کرنے سے بھی ہونٹوں کی تازگی برقرار رکھنے میں مدد ملے گی۔



کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈائیڈ وائزری سروس

ہفتے میں ایک مرتبہ کوئلہ کریم یا دوسلین لگائیں ہو سکے تو بیروں پر سروسوں کے تیل کی نرمی سے مالش کیجئے۔ چند منٹ بعد کسی اچھے صابن سے دھو کر خشک کر لیجئے۔ موسم سرما میں خصوصی نگہداشت درکار ہے۔ جسم میں پانی کی کمی ہرگز نہ ہونے دیں۔ ایک کپ سروسوں کے خاتمہ میں اور تازہ تیل میں شہد کی مکھی کے چھتے کا موسم ایک چائے کے چمچ کی مقدار میں ہلکی آٹھ پر کھمالیں۔ ٹھنڈا ہونے پر کریم کی شکل اختیار کر لے گا۔ اسے ڈھکن والی جار میں محفوظ کر لیں اور رات کو نیم گرم پانی سے پاؤں دھونے کے بعد یہ کریم لگائیں اور سوتی موزے پہن کر سوئیں۔ صبح پاؤں دھو کر خشک کر لیں۔ ہمیشہ نرم sole والی چمپلیں پہنیں۔ سخت کپڑے والی چمپلیں اور سینڈلز کی وجہ سے بھی بیروں کی خوبصورتی متاثر ہوتی ہے۔

زردے اور بریانی میں خوشبو کے لئے کوئی طریقہ بتادیں۔ میں جب بھی یہ چیزیں پکاتی ہوں خشک تو نمیک ہوتی ہے اور اچھا بھی



لیکن خوشبو نہیں ہوتی؟ ماریا نجم۔ نندو جام پاکستانی کھانوں میں تمام اجزاء کے ذائقے اور خوشبو کا ہم آہنگ ہونا بہت ضروری ہے۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ زیادہ تر کھانے ڈھانپ کر پکائے جاتے ہیں۔ بار بار بلا ضرورت دھنکی کا ڈھکن ہٹانے یا پھر ہاڈی کو کھلا رکھ کر پکانے سے بھی خوشبو کم ہوتی ہے۔ کیونکہ خوشبو فضا میں تحلیل ہو جانے کی خصوصیت رکھتی ہے۔ ایک کلو چاول

کے زردے یا بریانی میں 1/2 کپ دودھ میں ایک لیو کا رس اور چند قطرے کیڑا اے ایس شامل کیجئے اور دم پر رکھنے سے قبل چاولوں پر اس آمیزے کا چھینٹا دیں۔ آپ کو اپنے پکائے ہوئے زردے اور بریانی کی خوشبو بھی اچھی لگے گی۔

مے اسٹک یہ ہے کہ جب شادی یا کسی بڑی تقریب میں جاتی ہوں تو ہمیشہ لگتا ہے کہ میں نمیک نہیں لگ رہی ہوں۔ دیگر مہمان بھی اجنبی نظروں سے دیکھ رہے ہوں۔ شاید عام زندگی میں خود کو بہتر محسوس کرتی ہوں۔ جدید و خاق۔ مہمان آپ کے سوال سے اندازہ ہوتا ہے کہ آپ کافی حساس طبیعت کی مالک ہیں۔ بس اتنا یقین رکھیں کہ ممکن ہے مسائل کی نوعیت اتنی شدید نہ ہو جتنی آپ سمجھ رہی ہوں اور مثبت پہلو بھی پیش نظر رکھیں۔ جہاں تک آپ کے مسئلے کا تعلق ہے تو اس کا حل بہت آسان ہے۔ شادی بیاہ اور دیگر تقاریب کے لئے بیوسات کے رنگوں کا انتخاب کرنے وقت ان رنگوں کو ترجیح دیجئے جو کہ آپ روزمرہ استعمال کے کپڑوں کے لئے کرتی ہیں اور جن میں آپ خود کو بہتر اور بڑھ چڑھ محسوس کرتی ہیں۔ اسی طرح میک اپ اور ہینر اسٹائل بھی آپ کے اصل انداز اور شخصیت سے قریب ہو۔ کئی مرتبہ دیکھنے میں آیا ہے کہ عام طور پر جاذب نظر تاثر رکھنے والی خواتین تیر ہونے کے بعد اتنی دلکش نہیں لگتیں۔ اس کا حل یہ ہے کہ اپنی شخصیت کے قدرتی حسن کو اماند بنانے سے محفوظ رکھیں۔ میک اپ اور ہینر اسٹائل سے مصنوعی تاثر نہ پیدا ہونے دیں۔ مہمانوں سے خلوص کے ساتھ سلام دعا کیجئے اور دوران گفتگو دوسروں کی بات توجہ سے سنئے۔ اس طرح آپ کے ذہن سے یہ شبہ بھی دور ہو جائے گا کہ آپ کو اجنبی نظروں سے دیکھ رہے ہیں اور خود کو بڑھ چڑھ محسوس کریں گی۔



سرنے کے زچرات روزمرہ استعمال میں نہیں آتے۔ شادی بیاہ یا دیگر تقریبات میں پہننے کے لئے نکالیں تو ان کی چمک دھند چمک ہوتی ہے۔ انہیں بار بار پالش کروانا ممکن نہ ہو تو کیا کیا جائے؟ ماریہ واجد۔ کراچی

2,3 کپ سادہ پانی میں 4 عدد ریشموں کے چمکے شامل کر کے ہلکی آٹھ پر پکائیں۔ 5-7 منٹ بعد چھلپا بند کر دیں۔ پانی نیم گرم رہ جائے تو اس میں 1/2 چائے کا چمچ پیسی ہوئی ہلدی شامل کر دیں۔ زچرات کو کچھ دیر اس غلول میں بیٹھنے دیں۔ نرم ٹوٹھ برش کی مدد سے آہستہ آہستہ کھرا صاف کریں۔ سادہ پانی سے کھچال کر ٹکڑی کے برادے میں رکھ کر خشک کر لیں۔ اس بات کا خیال رکھئے کہ زچرات کو بچکن کے سنک یا واش بین میں دھونے سے گریز کیجئے۔ اس کے لئے ایک بڑی ٹرے اور پانی کا بول استعمال کیجئے۔ زچرات کے چھوٹے حصے پانی کے ہمراہ بہ جاتے ہیں۔ لہذا استعمال کے بعد پانی کو باریک چھلکی میں چھان لیں۔ کوئی تک و غیرہ طے تو جیلر سے لگوائیں۔ آپ پہلے میرے بال بہت چمکدار اور خوبصورت تھے۔ ایک مرتبہ انہیں اسٹریٹ اور ڈائی کروا دیا تھا۔ اس کے بعد سے باب خراب ہو گئے ہیں۔ ہر وقت نیل اور ہینر اہرے وغیرہ بالوں میں لگائے رفتہ مشکل لگتا ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ ان چیزوں کے بغیر بھی میرے بال خوبصورت نظر آئیں۔ حصار ضویں... رحیم یار خان



کئی مرتبہ کئی خاص پروڈکٹ ہمارے بالوں کے لئے سبزیوں نہیں ہوتی۔ لہذا ہمیشہ معیاری مصنوعات کے استعمال کو یقینی بنائیں اور تجربہ کار پیشکش کی خدمات حاصل کریں۔ آپ اپنے بالوں میں باقاعدگی سے سروس یا ناریل کا

تیل لگائیں۔ ہفتے میں ایک مرتبہ بالوں میں تیل لگانے کے بعد ایک انڈیا اور ایک لیو کا رس اچھی طرح ملا کر لگائیں۔ ایک گھنٹے بعد معمول کے مطابق شیمپو کر لیں۔ کیلے بالوں کو سلجھانے سے جزیں کڑھ ہوتی ہیں ہالڈ ہالڈ جاتے ہیں۔ لہذا پہلے نرم تولیے میں لپیٹ کر خشک کر لیں۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ سلجھائیں۔ جب تک بال مکمل طور پر خشک نہ ہو جائیں، چوٹی یا پونی ٹیل وغیرہ مت بنائیں۔ اس طرح بالوں کے خشک ہونے میں زیادہ وقت نہ لگتا ہے اور بالوں میں ویرنگ کی موجودگی سے خشک جب سے دھیرے دھیرے ہو سکتے ہیں۔ کٹاؤ کی جار میں ایک کپ سروسوں کے تیل میں 1/2 کپ خشک کی ہوئی مہندی کی چٹیاں 1 نمیل اسپر کلونگی ملا کر سات روز دھوپ لگانے کے بعد استعمال کیجئے۔ ہمیشہ صاف دھلے ہوئے بالوں میں تیل لگائیں۔

آپ موسم تبدیل ہوتے ہی میرے پاؤں خشک ہو جاتے ہیں اور میڈیکل کی جلد کریک ہو جاتی ہے۔ لوٹن وغیرہ بھی لگاتی ہوں، لیکن محض وقتی فائدہ دیتا ہے۔ عاکبہ رحمت۔ حیدرآباد



پیسٹ منتخب کیجئے جس میں فلورائیڈ موجود ہو۔ ڈاکٹر کے مشورے سے دوتھ واش اور فلوں کا استعمال بھی بہ حد مفید ہے۔ دھنیہ کی گری، سونف، چھوٹی لالچی اور کٹر ابوا خشک ناریل ایک چار میں ملا کر رکھ دیں اور کھانے کے ساتھ تھوڑا سا نوش فرمائیں۔ لکھم بانس، بیٹائی اور منہ کی ناگوار smell جیسی کیفیات میں مفید ہے۔ انیس ڈائٹر سے مشورہ اور علاج بہت ضروری ہے۔

آپ اچھے کانوں میں آویز سے پہننے کا شوق ہے، لیکن میں اس بار سے نہیں پہنتی کہ کان کی لو خراب ہو جائے گی۔ کیا ایسا ممکن ہے کہ آویز سے بھی پہنے جائیں اور کان کی لو بھی خراب نہ ہو؟



زیادہ وزنی آویز سے نہ پہنیں اور ہر وقت نہ پہننے سے اس مسئلہ سے کسی حد تک بچاؤ ممکن ہے۔ خصوصاً رات کو سونے سے قبل انہیں اتار کر حفاظت سے رکھنے کی عادت ہو تو بہت اچھی بات ہے۔ زیادہ وزنی زیورات کے ہمراہ سہارے استعمال کئے جاتے ہیں۔ یہ سونے، چاندی اور موتیوں سے بنے ہوئے ہوتے ہیں۔ آپ اپنی پسند اور ضرورت کے مطابق ان میں سے کسی بھی

قسم کے سہارے استعمال کر سکتی ہیں۔ پسند کرتے وقت اس بات کا خیال رکھئے کہ یہ آویزوں کے وزن کو پر پڑنے سے روک سکتے ہوں۔ کیونکہ بعض آرائشی سہارے بھی ہوتے ہیں جو کہ گھٹن خوبصورتی کے لئے استعمال کئے جاتے ہیں اور آپ انہیں استعمال کرنا پسند نہیں کرتیں تو پھر جلد کے ہم رنگ دھاگے سے سہارا بنا کر پہنیں۔ اس طرح آپ کا شوق بھی پورا ہوگا اور کانوں کی لو بھی خراب نہیں ہوگی۔

Tip of the month Contest کے نتائج

ونرزشپ

اس کو میسٹ میں پہلی پوزیشن ارم خان (لاہور) نے حاصل کی۔

''اردی کی لیس دور کرتی ہو تو اسے جھیل کر پھرہ سے میں منٹ کے لئے تھوڑا سا آٹا ل کر رکھ دیں پھر دھو کر چھلنی میں خشک کر لیں اور پیسے چاہیں پکائیں۔'' (تمک لگا کر اردی رکھنے سے اردی کی لیس زیادہ نکلتی ہے اس لئے آٹا آڑا کر رکھیں)

اس ماہ کے کو میسٹ میں اقرار یاض۔ لاہور اور فرح نوید احمد۔ کراچی رنر اپ قرار پائیں۔

آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ اپنی آویز 3660 پاکستان کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی مٹی لگ بھگ کمیشن۔



Helpline: 0800-32532

Mailing Address: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website: www.daldafoods.com

پانچوں نے فرج پر اپنی پسند کے اسٹیکر لگائے تھے۔ کافی وقت گزر جانے کے بعد ان کی رنگت خراب ہو گئی ہے اور وہ بد نما لگنے لگے ہیں۔ میں نے انہیں اتارنے کی کوشش کی تو اوپر سے دھوٹ گئے، لیکن ان کی تہ میں جو گودھیرہ تھوڑا



فرج پر ہی رہ گیا۔ اب وہ مزید مدہم لگ رہے ہیں۔ مجھے کیا کرنا چاہئے؟ لکھم جہاں۔ گودھیرہ والہ طویل فرج سے تک اسٹیکرز لگے ہیں تو ایسی صورت حال پیش آ سکتی ہے، لیکن آپ متاثرہ حصوں پر تھوڑا سا ناریل کا تیل لگا دیں اور کچھ دیر بعد انہیں اتارنے کی کوشش کیجئے۔ یہ بات سانی تر جائے گی اور اثر

پھر بھی دشواری ہو تو پھر تھوڑا سا ناریل کا تیل لگا کر مزید پچھاریہ انتظار کیجئے اور پھر آپ انہیں لگی کر یہ آسانی اتار جائے گی۔ اب آپ فرج کو معمول کے مطابق صاف کر لیں تاکہ ناریل کا تیل کی چھانٹ نہ ہو جائے۔

مجھے سفید زیرہ محفوظ رکھنے کا طریقہ بتائیں۔ اس میں اتنی جلدی کیڑہ لگتا ہے کہ کیا تاؤں؟ صاف اقبل... فیصل آباد

سفید زیرہ چھلنی سے چھان کر تمام گرد و خراب دور کر لیں۔ اب اس میں موجود کٹے اور ٹکڑے اچھی طرح جان مٹھا کر لیں۔ پانی سے ریس۔ کو دھو کر دھوپ میں خشک کر لیں اور اس پر ملل کا کپڑا ضرور ڈھانپ دیں۔ اس طرح یہ گرد و خراب سے محفوظ رہے گا۔ نیز کسی بھی مصدقہ گرم مصدقہ کی جار میں پیسے کا تھوڑا بہت مصدقہ موجود ہو اور اس میں نیا مصدقہ شامل کر دیا جائے تو وہ بھی بہت جلدی خراب ہو جاتا

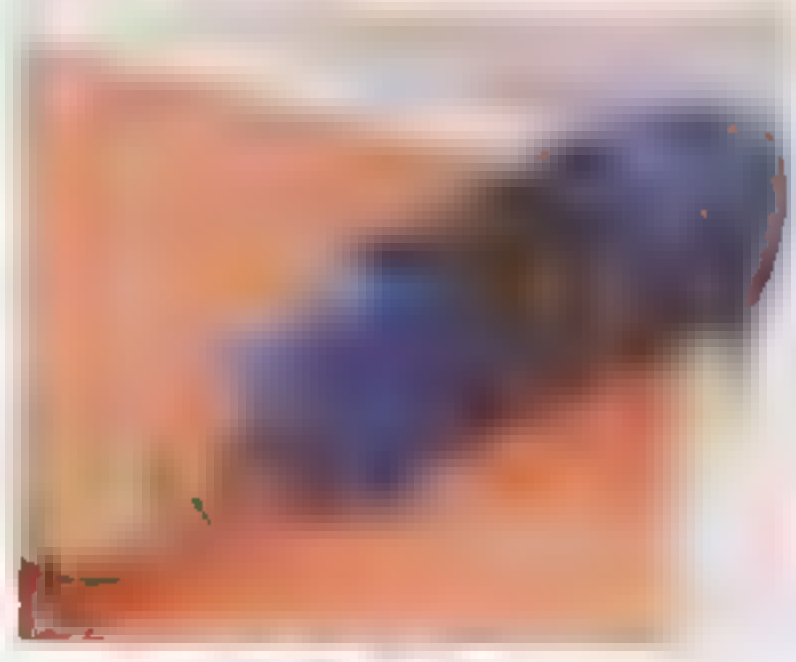


ہے۔ لہذا ہمیشہ نیاز میرہ یا کوئی بھی مصدقہ جار میں رکھنے سے قبل اسے دھو کر دھوپ لگائیں۔ اچھی طرح خشک کرنے کے بعد مزید اشیا جار میں رکھیں۔

آپا پھرے گھر میں اتنی جلدی جلدی کٹری کے جالے لگتے ہیں کہ میں پریشان ہو گئی ہوں۔ کبھی تو ایسا ہوتا کہ کل جالے صاف کئے

اور آج صبح دوبارہ موجود ہیں؟ صنفی خالد۔ خوشاب

یہ مسئلہ صرف جالے صاف کرنے سے حل نہیں ہو سکتا۔ لہذا آئندہ انہیں صاف کرنے سے قبل متاثرہ حصوں پر دھون کے رونا میں دھوئی معیاری نیز سے مارا پھر سے کیجئے۔ اس طرح کٹریاں وغیرہ ختم ہو جائیں گی۔ اب جالے صاف کرنے کے بعد ملل کے کپڑے کو پانی میں بھگو کر نری سے نیچڑیں اور اس پر نمک چھڑکنے کے بعد جالے صاف کرنے



والے برش پر لپٹ کر دیواروں پر بھجروں۔ کٹریاں ختم ہو جائیں گی اور اتنی جلدی دوبارہ نہ لگے گی۔

منہ سے آنے والی ناگوار smell دور کرنے کا کوئی گھریلو ٹوکہ بتادیں۔ میں کافی عرصے سے پریشان ہوں؟ ہم سہارہ۔ لاہور اگر یہ تکلیف کافی عرصے سے ہے تو پہلی فرصت میں اپنی قریبی محتاج سے مشورہ کیجئے۔ لکھم بانس کی خرابی، تیزابیت یا

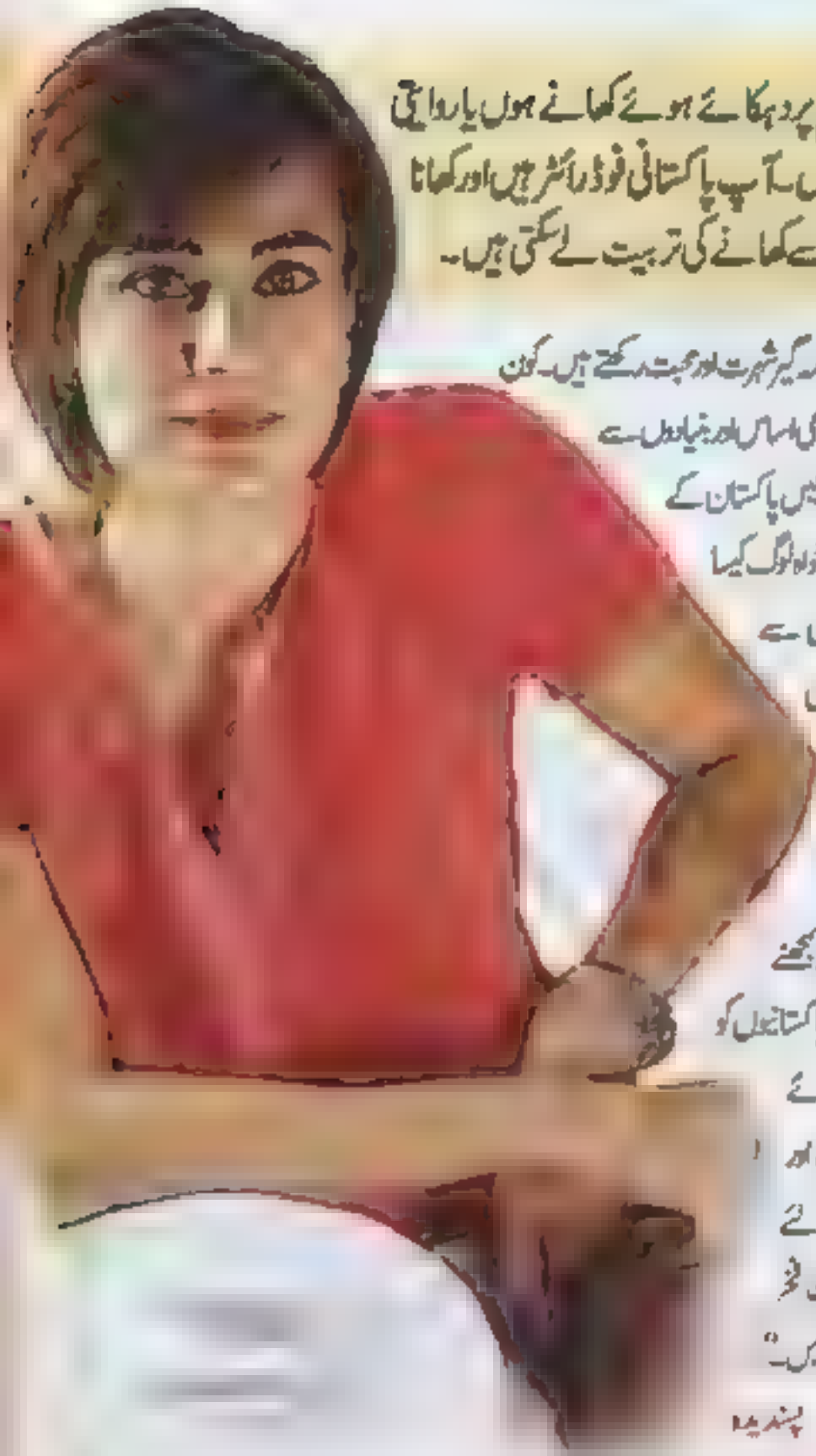
پھر دانتوں اور سوزھوں کے امراض بھی اس کی وجہ ہو سکتے ہیں۔ لہذا اگر کوئی ایسی بات ہے تو پہلے عمل علاج کرنا ضروری ہے۔ ہر کھانے کے بعد اور رات کو سونے سے قبل دانتوں کی صفائی ضروری ہے۔ دوتھ برش کئی ماہ تک تبدیل نہ کرنا بھی نقصان دہ ہوتا ہے۔ دانت کر کے بعد دوتھ برش کو اچھی طرح صاف کرنے کے بعد ایسی جگہ رکھیں جہاں یہ جرائم سے محفوظ ہوں۔ ایسا دوتھ



برطانیہ میں دیسی کھانوں کی سفیر سمعیہ جمیل سے ملنے

آئیے جانتے ہیں ان کے بہترین کھانوں کے بارے میں

درخشاں قاروقی



لذات بھرے پکوان سے خوشبو اٹھے۔ خواہ یہ مرغین کھانے ہوں، گوشت کی خاص ڈشز ہوں یا سادہ سبزیوں پر مشتمل ہوں۔ کوکلوں کے دھوئیں اور اسٹیم پر دکھائے ہوئے کھانے ہوں یا روایتی سمعیہ کی یہ تراکیب ٹی وی شووز دیکھنے والوں کے دل جیت چکی ہیں۔ برطانیہ میں مقیم سمعیہ قانون کی ماہر ہیں اور یہ پہلے وکالت کے شعبے سے منسلک تھیں۔ آپ پاکستانی فوڈ رائٹرز ہیں اور کھانا پکانے کی تربیت دیتی ہیں۔ آپ نے اپنی والدہ سے کھانا پکانا سیکھا اور اپنے گھر سے ویب سائٹ pukkapaki.com کے بلاگس پر آپ بھی ان سے کھانے کی تربیت لے سکتی ہیں۔

”کالت سے شیف کے کیریئر کی تبدیلی آسان یا مشکل رہی؟“

”اپنی گفتگو کے آغاز ہی میں بتاتی چلوں کہ کس تربیت یافتہ شیف نہیں ہوں۔ بہت سے لوگ بڑی آسانی سے ہم کے ساتھ شیف کی اصطلاح استعمال کر لیتے ہیں۔ جبکہ شیف کی باقاعدہ پیشہ وارانہ تربیت کا طویل دور ہوتا ہے جس میں تربیتی عمل سے گزر کر نہیں آتی ہوں۔ میں ایک فٹری پکارتے ہیں، ان ہوں۔ اپنی ہی والدہ اور نانی کے ساتھ حالاً اس اور دیگر رشتہ داروں سے کھانا پکانا سیکھ کر پکانے لگی ہوں۔ بعض دفعہ شیف ہوتے ہوئے بھی اچھا پکانا نسانی اور نمایاں خصوصیت ہوتی ہے۔“

کیریئر کی تبدیلی کا عمل جتنا ہی طویل ہو جائے کھانا پکانے کا شوق شروع سے رہا ہے۔ ساتھ ہی ساتھ تجربے بھی کرتی تھی۔ بچپن ہی سے میرا اور نانی بننے ہی کا تھا، چونکہ دو بھائی وکالت کرتے ہیں۔ روز روز احساس ہوا کہ مجھے کچھ کرنا چاہیے۔ میرا چھان کھانا پکانے سے بڑھنے لگا کہ کھانا پکانا تو سب بہتر چاہتی تھیں لیکن یہ ہے اس لئے میں اس شعبے میں موجود ہوں۔“

”کیریئر بدلنے پر آپ کی فیملی کا رد عمل کیا تھا؟“

”لوگ میں نے جلد یا بدیر ایسا کرنا ہی تھا، مگر میرے والد اس ہو گئے تھے جو مجھ سے کالت کرنے ہی کی امید وابستہ کئے ہوئے تھے۔ میرے خواب چوہے ہوتے، کچھ کرو خوش ہو گئے۔ میں کامیاب ہوئی نہیں سکتی تھی بلکہ باکمال شوہر شہرہ کے تعادل کے بغیر۔“

”اپنا کاروبار چلانے میں کن اقوال کا سامنا کرنا پڑا؟“

”جی ہاں یہ مستقل ملازمت کا تحفظ لگی بندھی آمدنی اور ایک ایسے لائف سٹائل اختیار کرنے کے بعد

ملازمت ترک کر دینا آسان نہیں تھا۔ مگر میں جاسوسی چکر کے کھانوں کی ترکیب لکھنے لکھاتا

پکانے کی تربیت کا ایک مختصر تجربہ لے کر پھر میں داخل ہوئی۔ میرے لئے یہ بات بہت

امیدوار بخش تھی کہ میں اپنے خوب چوہے کرنے جاری ہوں اور پھر میرے لئے آزمائش رہی۔“

”آپ کا سیب شیف اور خاتون خاتون کی حیثیت سے اپنی زندگی دیکھ کر حیران کئے ہوئے ہیں؟“

”یہ خاصا چیلنجنگ کام ہے۔ میں دنوں دنوں کو خود بخود وقت سے نمٹتی ہوں۔ ملاقات گھنٹہ بھر

کارتے ہوئے کھانے پکانے پر توجہ مرکوز کرنا چاہیے۔ طبیعت میں موجود ہے لیکن میں نے اپنی ذمہ داریاں کو انتہائی

مستعد سے عائد ہر شے میں نظم کر رکھا ہے۔ خواتین میں بھی ایک سے زیادہ شعبوں میں فعال کردار ادا کرنے کی عمدہ صلاحیت دیکھتی ہیں۔“

”آپ کی روزمرہ کی مصروفیت کیسا رہتی ہیں؟“

”میں اپنی 4 سالہ لڑکی کو اسٹور چھوڑ کے آتی ہوں اور اسی پر جم جاتی ہوں۔ بچہ گیارہ سواری کرتی ہوں۔ مجھے ہر روز ورزش کی ضرورت رہتی ہے۔ جب میں 11 بجے کی تھی تب سے باقاعدہ ورزش کر رہی ہوں۔ کھانا پکانے اور لکھنے لکھنے کے پتے رہنے سے وزن نہ بڑھ جائے اس جانب بھی اپنا خیال آپ رکھنا ضروری ہے اس کے بعد کام شروع کرتی ہوں۔ کوئی ایسا مٹلاؤ آتی ہوئی ہو تو ان کے جواب لکھتی ہوں۔ کوئی ریسیپشن لکھتی کہوں تو اسے پکاتا اور چکھتا پھر اس کے بارے میں لکھنا پختہ آنے والی کلاسوں کے لئے مضامین یا مینو لکھنا یہ سلسلہ جاری رہتا ہے۔ پھر نئی کلاسوں کے لاکر اپنی ماں کے فرائض انجام دیتی ہوں۔ جب دوسرا چلے تو رات کا کھانا تیار کرتی ہوں۔ گھر کے دوسرے کام ساتھ ساتھ نبھاتی جاتی ہوں۔ پھر کام پہ آ جاتی ہوں۔ اس طرح میری زندگی کا ذخاچہ بہت خوبصورت منظر کا منظر ہے، جو مجھے اچھا لگتا ہے۔“

”آپ اپنی فیملی کے لئے کیسا کھانا تیار کرتی ہیں، پاکستانی یا دیگر فوڈ؟“

”میری فیملی پاکستان اور دیگر ممالکوں میں کھانے پسند کرتی ہے۔ بہت زیادہ تھامے نہیں کرتی نہ ہی مشکل سے مطمئن ہونے والوں میں سے ہے۔ میری بیٹی چھوٹی ہے مگر اسے بھی کھانا پکانے میں خاصی دلچسپی ہے۔ وہ اکثر کچن میں میری مدد کرتی ہے۔ میرا خیال ہے کہ چونکہ ہم بیرون ملک مقیم ہیں تو اس لئے ہمیں پاکستانی کھانوں کے ساتھ ہی اس کی پرورش کرنی چاہئے تاکہ وہ اپنے گھر اور کھانوں سمیت پران چڑھے اور ساتھ ہی ساتھ اسے مغربی طرز زندگی کے ساتھ بھی آسانی محسوس ہو۔“

”ایک افسوسناک امر یہ ہے کہ بیرونی دنیا میں پاکستان کے منہ کی تاثیر کی وجہ سے پاکستانیوں کو پسند نہیں کیا جاتا۔ آپ برطانیہ میں پاکستانی شیف کی حیثیت سے کچھ مشکلات محسوس نہیں کرتیں؟“

”میں چاہتی تھی کہ میں یہاں پاکستانی کھانوں کی ترقی و ترویج کروں اور اسے بھارتی کھانوں سے ممتاز کروں۔ پاکستان کے بارے میں

منہ کی پروپیگنڈا جیسا بھی ہوتا ہے کھانے ہمہ گیر شہرت اور محبت دیتے ہیں۔ کون

ہے جو کھانوں سے بے نیاز نہیں رہ سکتا۔ میں اپنی قومی لباس اور بنیادوں سے

ایمانداری برتتا پسند کرتی ہوں۔ جہاں مواقع ہیں پاکستان کے

بارے میں مثبت خیالات ظاہر کرتی ہوں۔ خواہ لوگ کیسا

بی منہ کی روئے ظاہر کریں۔ پاکستانی کھانوں سے

متعلق سب کی رائے اچھی ہے۔ یہاں

پاکستانی کھانے پسند کرنے والوں کی کثیر

تعداد موجود ہے۔ برطانیہ ایسا ملک ہے

جہاں ماں قومی ڈش ہے۔ روز روز پاکستانی

اور بھارتی کھانوں کے درمیان موجود فرق کو سمجھنے

لگے ہیں۔ مجھے اور میرے جیسے دوسرے پاکستانیوں کو

دیکھ کر ہمارے بارے میں رائے

یقیناً بدلی ہے اور

میرے لئے

یہ بات فخر

سے نہیں۔“

میرا نصب العین ہے کہ برطانیہ میں پاکستانی کھانوں کو فروغ دیتی رہوں

”اپنی پسندیدہ پاکستانی ڈش بتائیے۔“

”میری فہرست تو کافی طویل ہے، لیکن میں فری پائے اور شاہی کڑوں کے بغیر نہیں رہ سکتی۔“

”کیا پاکستانی کھانے دنیا کے دیگر کھانوں کے مقابلے میں آسانی سے بن سکتے ہیں؟“

”کئی پاکستانی کھانوں کی ترکیب انتہائی سادہ ہوتی ہے۔ کچھ کی وجہ یہ طویل کہہ سکتے ہیں اور بھی رے دنیا کے دیگر ملکوں کے کھانوں سے متعلق کی جانتی ہے۔“

”کوئی نئی ڈش جو بنانے میں سب سے مشکل لگتی؟“

”ایمانداری کی بات تو یہ ہے کہ کسی بھی کھانے کی ترکیب مشکل نہیں لگتی۔ ممکن ہے کہ اس کی بنیادی وجہ میری دیانتت ہو اور تجربے کا کافی کی وجہ سے میں مختلف کھانے سہولت سے جانتی ہوں۔ نئی ترکیب کسی قدر چیلنجنگ ہوتی ہیں، لیکن انہیں بھی مشکل نہیں کہا جاتا۔ میرا خیال ہے کہ یہ بھی بہت دلچسپ ہوتی ہیں۔ ان سے بھی سیکھنے کو ملتا ہے۔“

”پاکستانی یا بھارتی کون سا کھانا بھر کا؟“

”آج یہ تو بڑا سیاسی سوال پوچھ لیا ہے آپ نے۔ دونوں ملکوں کے کھانے لذت اور مفرد ہوتے ہیں۔ بہت سے بھارتی کھانوں کی تراکیب عمدہ پائیں، کئی پاکستانی کھانے تو ایسے ہیں جنہیں بناتے ہوئے خوشی محسوس ہوتی ہے اور ہاتھ نہیں رکتے۔ بحیثیت پاکستانی میں سمجھتی ہوں کہ بھارتی کھانے کا یکپوڑہ زیادہ وسیع ہے اور ہر صنف کے مشہور ترین کھانوں میں شمار ہوتا ہے۔ لیکن یہی بہترین ہوتے ہیں جب پاکستانی کھانوں کے سمجھ کر دینے والے انھوں کو دنیا میں متعارف کرایا جانا چاہئے۔“

”آپ کے پسندیدہ سلیمہ کی مٹھر کون کون سے ہیں؟“

”میرے پسندیدہ مٹھر Nigel Slater ہیں جو بہت بڑے غلوں انداز اور مہارت سے ہم کو کنگ اسٹائل کی ترکیب بتاتے ہیں۔ جن کی لکھی ہوئی تحریروں سے کھانا پکانے کی تحریک ملتی ہے۔ اسی طرح Madhur Jaffrey نے مغربی دنیا میں ہر صنف ہند کے کھانے متعارف کرائے۔ میری خوش قسمتی ہے کہ میں نے ان کے ساتھ برطانیہ میں ایک ٹی وی شو The Curry Nation میں ان کے ہمراہ کھانا پکانا۔ ان کی تازہ تصنیف میں میری تحریر کردہ تراکیب شائع ہو رہی ہیں۔ وہ بھی میرے لئے تحریک بنی ہیں۔“

"میں چند بین الاقوامی مشہور کھانوں کے نام لے دی ہوں، ان کی وجہ جلدی کر کے بتائیے کہ کون کس سے بہتر ہے تو کیوں؟"

یہ ہیں، Anthony Bourdain, Thomas Keller, Jamie Oliver, Paul Bocuse, Gordon Ramsay اور Roco Dispirito

"یہ تمام مشہور کھانے اپنے فن میں باکمال ہیں۔ جنہوں نے کھانوں کی صنعت اور فنون میں اپنی اپنی انفرادیت منوائی ہے۔ میرے خیال

میں Anthony Bourdain کو سرفہرست قرار دیا جانا چاہئے۔ ان کے اندر بے انتہا شوق، دلول اور کھانوں سے متعلق مہمائی ہندو پایا جاتا ہے۔ ان کی کتاب No Reservation میں دنیا جہان کے کھانوں کی ترکیب بتائی ہیں۔ میں چاہتی ہوں کہ وہ پاکستان کا دورہ بھی کریں اور میں ٹکڑے پر انہیں پاکستانی کھانے بنانے کا مشورہ دینے والی ہوں، تاکہ کسی بین الاقوامی مصنف کی کتاب میں ہمارے کھانوں کی ترکیب شائع ہوں۔ اس کے بعد Jamie Oliver کا نمبر آنا چاہئے، جنہوں نے وسیع انظر ہو کر والدین اور بچوں کو کھانوں کی غذائیت اور افادیت سے روشناس کرایا۔ آخر میں Thomas Keller ہیں جن کی بحیثیت شیف میں بہت عزت کرتی ہیں۔ میں ان تینوں میں کون سا اشارہ کا بہت احترام کرتی ہوں۔ ناپا ویلی کی فریج لاٹری وہ جگہ ہے جہاں میں زندگی میں ایک بار ضرور جانا چاہوں گی۔ اس لئے میں نے اسے اپنے مستقبل کے کاموں کی فہرست میں شامل کر لیا ہے جو میں اپنی موت سے قبل کرنا چاہوں گی۔"

"ایک خوش باش اور صحت مند انداز زندگی کے لئے سینو کیا ہونا چاہئے؟"

"توازن ہی ایسا جو ہر ہے جس کی حیثیت کلیدی ہوتی ہے۔ سب باتیں کرتے ہیں کہ حوازن غذائی جانی چاہئے مگر لیتے کہاں ہیں؟ اگر آپ تہذیبی کے لئے سوچنا شروع کریں گے تو تہذیبی آگے جانے گی۔ مگر پہلے فیصلے کے لئے سمجھو تو ہونا چاہئے۔ صحت مند رہنے کے لئے خام غذا میں کھانی چاہئیں اور مرغ گوشت کھانا ترک کر دینا بہتر ہے۔ میرا خیال ہے کہ کھانے سے پہلے کھانے کے معیار سے متعلق فکر کرنے یا غور کرنے کی عادت بہت اچھی ہوتی ہے۔ بے احتیاطیاں مغربی معاشرے میں بھی کچھ کم نہیں ہوتیں۔ مثلاً اگر بڑا تیار کھانوں کے رچرچہ کرنے کی ذمت نہیں کرتے کہ یہ گوشت یا کھانا کہاں سے آیا ہے۔ وہ بس اسے لینے کی جلدی کرتے ہیں۔ انہیں اس سے کوئی غرض نہیں کہ پرکار کیوں میں کھانوں کی اشیاء کہاں سے آتی ہیں۔"

شکر ہے پاکستان میں لوگوں کو غذاؤں کے انتخاب کا شعور ہے۔ خاص کر بیرون ملک مقیم پاکستانی تو بہت دیکھ بھول کے اشیاء خریدتے ہیں۔ مغربی کہاں سے خریدی جائے؟ کیسی خریدی جائے؟ ذرا کیسے کیا گیا ہو؟ ہنریاں تارہ ہوں

تو ان کی رنگت کیسی ہوتی ہے؟ فرض کیا کھانا تیار ہونے پر پلیٹ میں پیش کرتے وقت تک ہم ہزاروں باتیں دھیان میں رکھتے ہیں۔ میرا خیال ہے یہی احتیاط ایک اچھی عادت ہوتی ہے۔ کسی بھی

فوز میں سے متعلق معلومات ہونا اچھا ہوتا ہے۔ یہی غذاؤں کے انتخاب میں فطری شعور کو ظاہر کرتا ہے۔ بہت کھانا اور بہت حقیقت پسند ہو کے انتخاب کرنا غذا کا اہم ایٹھ ہوتا ہے، جسے سمجھنا بہت ضروری ہے۔"

"کیا کسی دوسرے شخص کی بتائی ہوئی ترکیب سے کھانا بنانا آسان مل جائے؟"

"اس کا انحصار ترکیب کو بتانے، لکھنا اور سمجھانے کے انداز پر ہوتا ہے۔ تجربت کی بات یہ ہے کہ بہت سی ترکیب پر مشتمل کتابوں پر عملی تجربہ نہیں کیا گیا۔ اگر آپ کی کسی ہوئی ترکیب میں اجزاء کا توازن موجود ہے۔ بنانے کا انداز آسان فہم اور درست ہے تو کوئی بھی اسے follow کر لے گا۔ جب ہم کسی دوسرے کی بتائی ہوئی ترکیب پر پکانے کا تجربہ کرتے ہیں تو اصل حقیقی عمل سے گزر رہے ہوتے ہیں اسے سادہ، آسان اور درست بنانے پر مبنی ہونا بہتر ہے اگر یہ تھوڑی حقیقی عمل مشکل نہیں رہتا۔"

"کیا آپ کو مغربی پاکستان آتی جاتی رہتی ہیں یا پھر آنا ہوگا وطن؟"

"میں ہوں، کیوں نہیں تفریبا ہر برس بعد یہاں کا ماحول لگتا ہے۔ ہر چیز یاد آتی ہے اپنا خاندان، لوگ، کھانے اور اپنی ثقافت مگر میں پاکستان میں موجود ہوں یا نہ ہوں دنیا میں کہیں کسی جگہ بھی رہوں میرا وطن میرا گھر پاکستان ہر جگہ میرے ساتھ رہتا ہے اپنی شناخت اور پہچان آپ کو محفوظ دیتے ہیں اور اپنی جڑوں اور اساس کے ساتھ منسلک رکھتے ہیں۔ جب الوطنی کا یہ احساس میں اپنی بیٹی میں بھی

منتقل ہوتا دیکھنا چاہتی ہوں۔ چاہے وہ کہیں بھی کسی جگہ بھی پروان چڑھے اس سے فرق نہیں پڑنا چاہئے۔"

کسی بھی شیف کی امتیازی خصوصیات کیا ہو سکتی ہیں؟

"اس کا حقیقی دہ خصوص ہونا، مستند، معتبر اور اپنے کام کے لئے وقف ہونا بنیادی وصف ہوتے ہیں۔ آپ کو علم ہونا چاہئے کہ یہ سب میں آپ کو کیا حکمت عملی اختیار کر کے خود کو منو نا ہے۔"

"آپ نئی نسل کے مہجر تے ہوئے پاکستانی مشہور کیا مشہور ہیں گی؟"

"مجھے بڑی خوشی ہوتی ہے کہ پاکستان میں شیف اور کوکٹ، ایکسپرس کے یہ بڑے بڑے چڑھ رہے ہیں۔ یہ خاص نھیں روزگار ہے، کیونکہ عام لوگ ہمیں خانساناں کی اصطلاح سے جانتے ہیں، لیکن پروفیشنل شیف ہونا مختلف کام ہے۔ یہ بہت زیادہ محنت طلب اور تخلیقی روزگار ہے۔ میں انہیں یہی کہوں گی کہ اپنا دلول اور شوق باقی رکھیں، کام سے جڑے رہیں، درمست کرتے رہیں۔ کھانا پکانے کی دنیا قطعاً آسان نہیں ہوتی۔ اس لئے آپ کو اپنے خوابوں کی تعبیر پانے کے لئے تخلیقی اوصاف، کمنٹس اور معتبر ہونا پڑے گا۔"

"پلی خاص پاپ کی ریسپی ہمارے قارئین سے شیئر کریں۔"

"یہ میری خاص ریسپی Earl Grey گلاب جامن ہے۔ میری دادی جان شیرے میں 1/2 کپ چائے کا عرق شامل کر کے سسلس کی کمی پورا کیا کرتی تھیں۔ اس طرح یہ نئے ذائقے کی گلاب جامن ہے۔"

پاکستانی کھانوں کی مشہور

سوئی
دو کھانے کے کچے
چٹھا سوڈا
دھانی چائے کے کچے
شنگ پاؤڈر
3/4 کپ
ڈالڈ بنا سٹی
دو سے تین کھانے کے کچے
تازہ دھوا
دو کھانے کے کچے

چائے کے تھن سے چار لی بکڑا لیتے ہوئے پانی میں ڈال کر کمرے کے درجہ حرارت پر خشکا ہونے دیں۔ بعد میں فرن میں 5 گھنٹے کے لئے پالت بھر کے لئے رکھ دیں۔

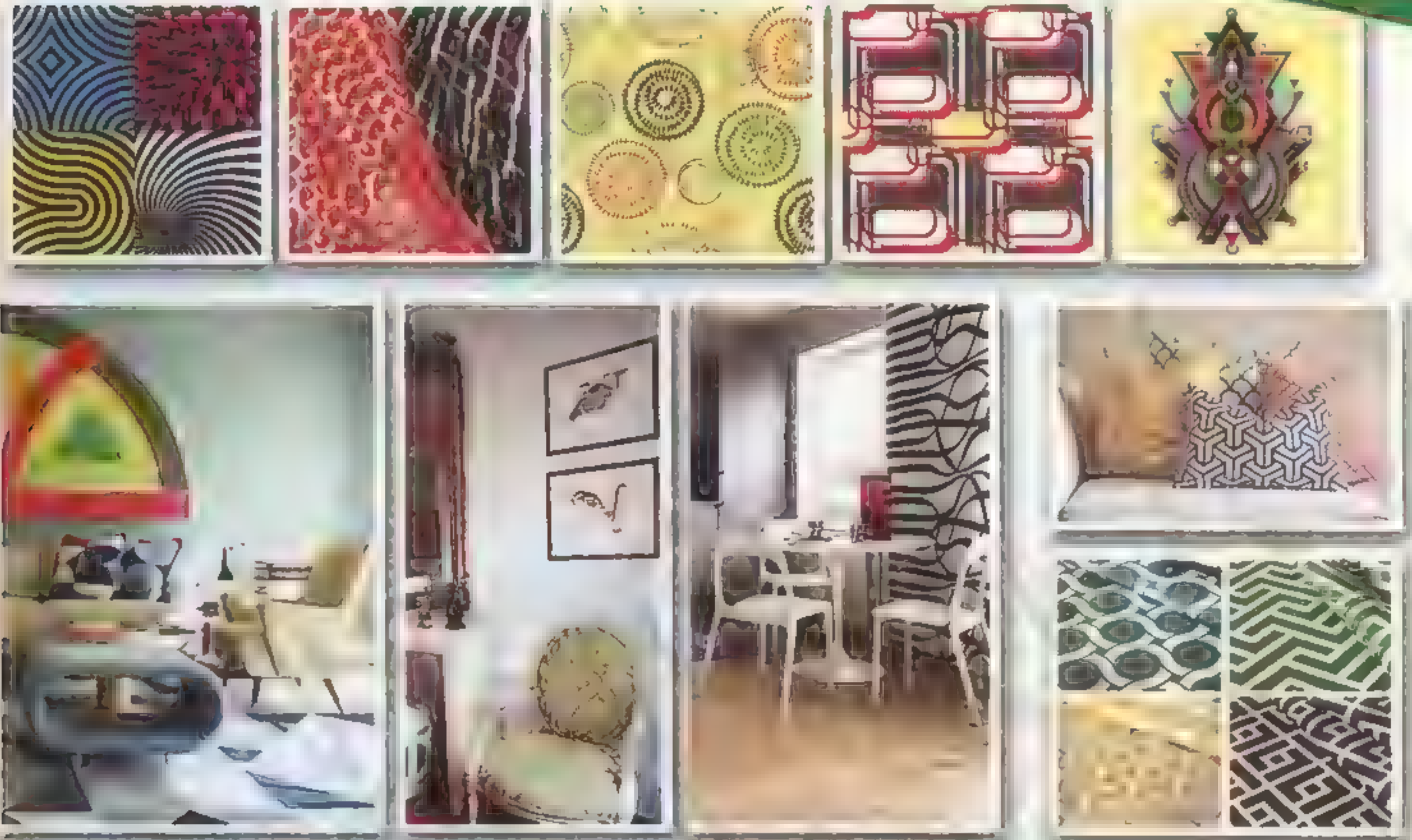


شیرے شیرے کے
عرق گلاب
ایک چائے کچے
کیرے شوگر
دھانی کپ
الہی دانی
سات سے دس
پانی
ایک پائٹ
دھوا
چکی بھر

پہلے شیرے بنالیں۔ چین میں تمام اجزاء ڈال کر درمیان میں کچے پر پکے کے لئے رکھ دیں۔ جب تک شیرے گاڑھا نہیں ہوتا، اگلے نہیں لگتا اسے پکے دیں۔ گلاب جامن بنانے کے لئے شنگ پاؤڈر میں بھی چائے کا عرق اور گلاب جامن کے تمام اجزاء شامل کر کے نرم نرم کوئدھ لیں۔ حتیٰ کہ یہ یکجان ہو جائیں۔ اب تھی گرم کر کے ٹکی آج پکڑنا بنانے کے تھی جامن۔ یہاں تک کہ اندر تک پک جائیں۔ بالز کا سا تڑپھوٹا رکھیں گی تو جلد تیار ہوں گی۔ چین میں اتنی مقدار میں تیل ضرور ڈالیں کہ بالز با آسانی الٹ پلٹ کئے جاسکیں۔ براؤن ہو جانے پر انہیں شیرے میں ڈال دی جائیں۔ یہ نرم آلود اور چھٹی ہوتی جائیں گی۔ یہ لعاب دار مناس خشکی کھائیے یا گرم گرم بہت عطف دیں گی۔

"آپ کے مستقبل میں کیا ارادے ہیں؟"

"میں دنیا بھر کو پاکستانی کھانے بنانا سکھانا چاہتی ہوں۔ یہ ہی میرا مقصد ہے۔ میں ترکیب لکھنا اور کھانے پکانے سے بہرہ سیکھنے سیکھاتے آگے بڑھنا چاہتی ہوں۔ ماشاء اللہ مختصر وقت مجھے بھی خاص کامیابیاں ملی ہیں۔ یہ قسمت اور خواہش کی حاجت احتراز رہا ہے۔ میرا یہ خواب پاکستان اور میرے نام ہی کی ایک شکل بن جائے اور لوگ اپنے معبود کن اور پد کشش کھانوں کے معترف ہو جائیں۔"



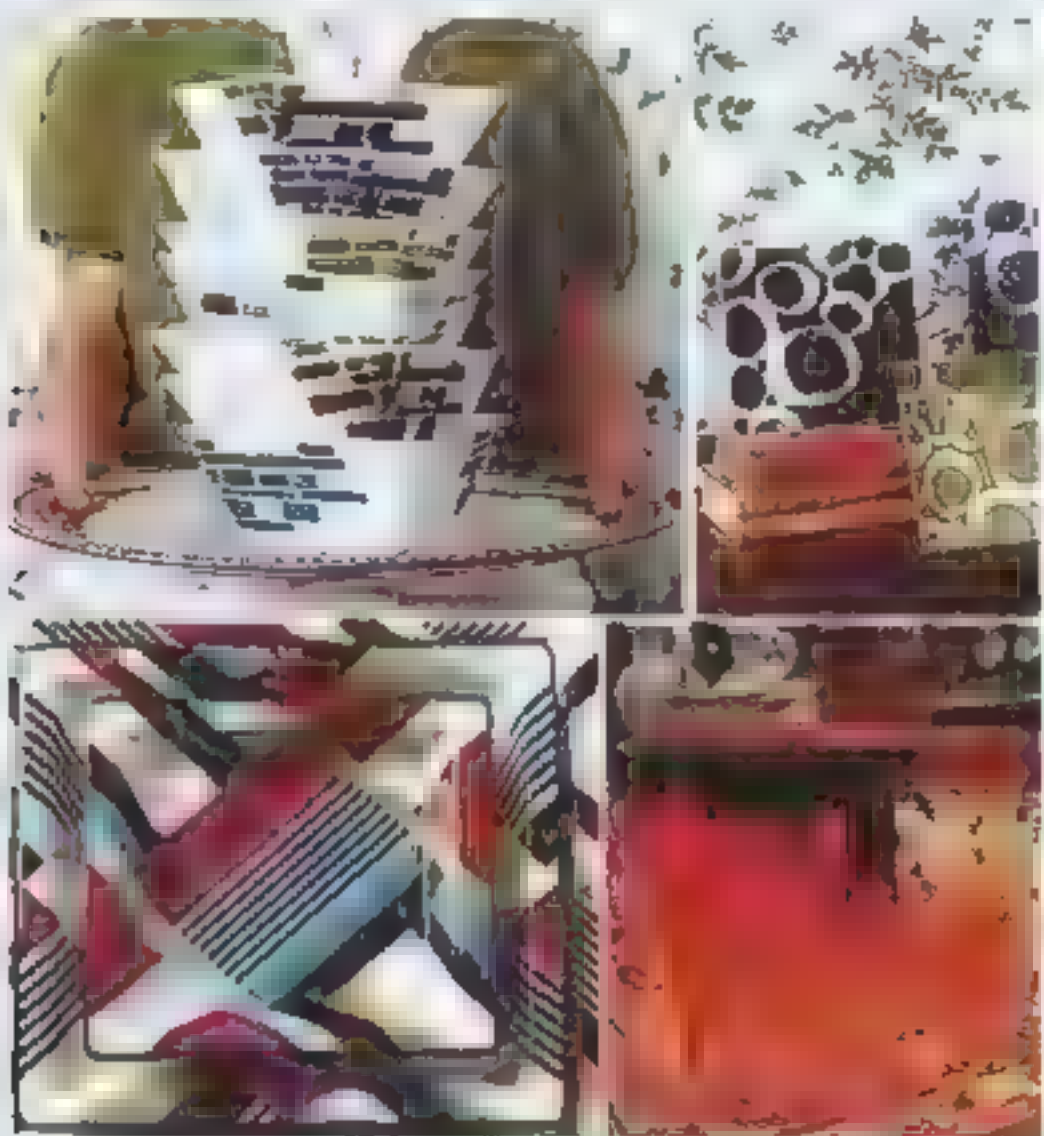
یہ ہے چنچل جیومیٹریکل لائف اسٹائل

سحر حسن

دی جاتی ہیں مثلاً ٹریپیزوئڈ، زیگزاگ، ٹریپیزوئڈ، وی کی شکل، Chevrans وغیرہ۔

ان ڈیزائنوں کی ایک اہم خصوصیت یہ بھی ہے کہ یہ آپ کے ذہن پر شوخی و شرارت جیسے اثرات مرتب کرتے ہیں۔ انہیں دیکھ کر آپ کے اندر ایک نیا جوش، جذبہ اور جھینے کی نئی امنگ پیدا ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آئی کل جیومیٹرک پرنٹ واسٹ صوف، کرسی، کٹمن، بیڈ شیٹ، کورڈ، کرشن، کراکری وغیرہ کے علاوہ ڈرائمنگ، ڈائننگ اور کچن تعلیم بھی مقبول ہو رہے ہیں۔ اسی طرح خواتین جیومیٹرکل ڈیزائن پر مشتمل فیکرک کے لباس زین جب کر رہی ہیں۔ آپ بھی جیومیٹرک لائف اسٹائل اپنا سکتی ہیں اور اپنی زندگی میں شوخیوں کے رنگ بھر سکتی ہیں۔

انفرادیت پسندی و اصل تخلیقی ذہن اور اصلی ذوق ہونے کی دلیل ہے۔ خوبصورتی اور اچھوتے پن کی پرکھ بھی ہمارے ذہن کے منظر کے مطابق الگ الگ ہوتی ہے۔ ساتھ ہی ہم آئے دن بدلنے والے نئے نئے ٹرینڈز سے بھی متاثر ہوئے بغیر نہیں رہتے۔ فیشن آتے جاتے رہتے ہیں۔ ایک عرصے سے جیومیٹرک پرنٹ ہمارے لائف اسٹائل کا حصہ بنے ہوئے ہیں۔ یہ فوراً نگاہوں کو اپنی طرف متوجہ کر لیتے ہیں۔ یہ پرنٹ جمالیاتی ذوق رکھنے والوں کی عکاسی کرتے ہیں۔ فن دنیا میں بھی جیومیٹرکل ڈیزائن کو خاص اہمیت حاصل ہے۔ جیومیٹری میں چار ڈیزائنوں یعنی گول، چوکور، مثلث اور کثیر ضلع (بشت پہلو) اشکال کو بنیادی حیثیت حاصل ہے۔ ان کے ذریعے مختلف طرز کے نئی شکلیں ترتیب



اگر آپ کام پر جا رہی ہیں تو...

پیشہ ورانہ کامیابی کے 9 ٹپس از بر کرتی جائیں

گرنے والے grow کر رہا ہو۔ کمزور مالی حیثیت والی کمپنی میں کارکنوں کے کاموں سے ناخوشی کا اظہار کر کے مالکان خود افراتفری اور مایوسی پھیلاتے ہیں، لیکن کارکنوں کو بھی دل برداشتہ ہوئے بغیر اپنی کارکردگی بہتر بنانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیا آپ مایوس فضا میں بہت دیر تک کام کر سکتی ہیں یا آپ کو یہاں سے چلے جانا چاہئے۔

6۔ خفیہ انداز نگاہ اختیار کرنے سے کام نہیں چلتا، لیکن ایسی صورت حال تو کہیں بھی ہو سکتی ہے۔ جہاں چار آدمی آپ کے ہوسہ ہوں تو چار آپ کے مخالفین بھی ہوں گے۔ پرواہ نہ کیا کریں کہ کوئی آپ سے حسد کرتا ہے یا آپ کو آگے بڑھنے سے روک رہا ہے، آپ خود جو جمہوری رویوں سے شاکہ نہ ہیں۔ ایک وقت ضرور ایسا آتا ہے جب لوگ آپ کی صلاحیتوں سے متاثر ہو جاتے ہیں، لیکن اس منزل تک پہنچنے کے لئے بھی مفاہمت کا ہونا بہت ضروری ہے۔ سکر کے تنقید برداشت کرنے میں بھی بڑا لطف ہوتا ہے، کبھی آؤ، کبھی کیجئے۔

7۔ کوئی کام مشکل نہیں ہوتا مگر کر کے تو دیکھنا ہے۔ اگر ہاں کے سامنے آپ بھی کہہ دیں کہ سر یہ کام میں نے کبھی نہیں کیا یا میں کر نہیں سکوں گی تو کبھی آپ غیر مقبول کارکنوں کی فہرست میں شامل ہو گئیں، کیونکہ دنیا کا کوئی ہاں کارکنوں سے No نہیں سنتا چاہتا۔ آپ کہیں کہ سر میں کوشش کرتی ہوں جہاں رہنمائی کی ضرورت پڑی ساتھیوں سے مشورہ کر لوں گی اس طرح ہاں آپ کی شخصیت کی کشادگی، سیکھنے کی صلاحیت اور پیشہ ورانہ خوبیوں کے معترف ہوتے ہیں اور وہ آپ کو ایک موقع دیتے ہیں تاکہ آپ خود اپنی صلاحیتوں سے اپنا مقابلہ جاری رکھ سکیں۔ بات وہیں آ جاتی ہے جہاں سے شروع ہوتی تھی کہ دنیا میں کچھ بھی ناممکن نہیں ہے، ہو سکتا ہے آپ مشکلات کو نہایت آسانی سے عبور کر جائیں، اور یاد کرتی رہ جائیں کہ کبھی یہ کام مشکل معلوم ہوتا تھا۔

8۔ اپنے آپ سے کون قلمیں اور ایمان عام نہیں ہے، تقریباً سب ہی لوگ ہوتے ہیں۔ لیکن نہیں جو لوگ اپنی dream job میں کہہ رہے وہ اس کام کو بوجھ تصور کر کے خود بھی ناخوش رہتے ہیں اور دوسروں کو بھی کام کرنے سے روکتے ہیں۔ دراصل یہ اپنی ذات سے خود غرضی اور بے ایمانی کے مترادف ہے۔ آپ کو ملازمت کر کے کسی کو باس تسلیم کرنا ہے یا خود اپنا ادارہ تشکیل دے کر بہت سے لوگوں پر باس بن کر حکمت کرنی ہے؟ فیصلہ کر لیں۔ ایمان داری سے اپنے آپ کو سمجھ لیں۔ اگر طبیعت اور حراں میں حکمانہ مضر ہے اور آپ کسی کی حاجتی میں اپنی زندگی کو آسان بنانے لطف نہیں سمجھتیں تو ملازمت نہ کریں۔ ممکن ہے کہ آپ کے رویے ساتھیوں کی فانی ترقی کی راہ میں رکاوٹ بن رہے ہوں اور کام کی جگہ پر بے مہینمائی کی فضا طاری ہو جائے۔

9۔ کام کے لحاظ سے لباس پہننا اور صاف ستھرا رہنا آپ ہی کے حق میں جاتا ہے۔ ادارے کی شکل اور غرض و عاقبت میں کارکنوں کی خوش لباسی نمایاں کردار ادا کرتی ہے۔ ہمیشہ اپنی کمپنی کے معیار کے مطابق لباس پہننا چاہئے۔ گو کہ آپ کی تخلیقی اور پیشہ ورانہ صلاحیتوں کی اہمیت مسلمہ ہے اور آپ کی کارکردگی کی جانچ آپ کی قابلیت سے ہوتی ہے، لیکن بد لباسی یا خوش لباسی بھی رائے تشکیل کرتی ہے۔ آپ سادگی اختیار کریں، لیکن آپ کی تخلیقی صلاحیت اور انفرادیت لباس کے معیار سے ظاہر ہوگی۔ ہلکی پھلکی نازک سی جیولری، مناسب سامیک اپ، صاف سقرے استری کئے ہوئے لباس اور ہلکی سی خوشبو کے ساتھ ہال میں داخل ہوتے ہی اگر آپ کو بڑے جوش انداز میں خوش آمدید کہا جائے تو کچھ لہجے کہ آپ ادارے کی پسندیدہ شخصیت ہیں اور کارکن آپ کا انتظار کر رہے تھے۔ کبھی یہ نہ سوچئے کہ آپ کے ساتھی کیا لباس پہن کر آتے ہیں، ہمیشہ یہ جاننے کی کوشش میں رہئے کہ ہاں آپ کو کس لباس میں پسند کرتے ہیں۔ اگر ہاں جھوٹیں پہننے تو آپ بھی نہ پہنئے یا دفتر سے باہر اپنی پسند کا لباس پہننے کا شوق پورا کر لیجئے۔ ہر دفتر کی اپنی تہذیب اور ادب و آداب ہوتے ہیں۔ انہیں سمجھنے والا ہی اچھا کارکن ہوتا ہے۔

کارکن خواتین خواہ وہ مالیاتی اور بینکاری کے شعبے سے منسلک ہوں یا الجلاط علقہ، دور رس و تدریس یا کسی اور شعبے سے وابستہ ہوں۔ انہیں ادارتی سطحوں پر اپنی فعالیت اور بہتر شخصیت کو ظاہر کرنا ہوتا ہے۔ گویا اپنے شعبے میں مہارتوں سے لیس ہونا بہت اہمیت رکھتا ہے۔ ملازمت ہو یا ذاتی کاروبار ہر نیا دن کمپنی کے کارکنوں کے ساتھ انوکھا، غیر معمولی اور دلچسپ تجرباتی ہو سکتا ہے۔ جب آپ اور ہم گروپ کی شکل میں ایک ہی ہدف تک پہنچنے کی نگرانی کر رہے ہوتے ہیں تب بھی انفرادی صلاحیتوں اور رویوں کے ٹکراؤ کی صورت حال پیدا ہوتی ہے۔ On the Job آپ کو کیا ہونا چاہئے تاکہ آپ اپنی پیشہ ورانہ کارکردگی کا بھرپور اظہار کر کے ادارے کی ضرورت بن جائیں۔ یہ ہدف خود اپنے آپ کو دریافت کرنے کا نہایت دلچسپ مرحلہ ہو سکتا ہے۔ بشرطیکہ آپ مفادماندہ دوستانہ فضا میں اپنی صلاحیتیں بروئے کار لانا چاہیں۔ ذیل میں ہم چند tips شائع کر رہے ہیں جو دیکھئے تو کون سی خوبیوں کی آپ مالک ہیں اور کتنی مزید اپنانے کے بعد آپ کی کامیابی کا سفر بخیر و خوبی جاری رہ سکتا ہے۔

1۔ کوئی بھی کام آپ کیوں کرنا چاہتی ہیں، فیصلہ کر لیں یہ ملازمت یا کام آپ کے نزدیک کتنا اہم ہے؟ آپ صرف مالی خوشحالی کے لئے کام کر رہی ہیں؟ آپ کو اپنا سا کچھ بہت عزیز ہے اور یہ کام مارکیٹ میں آپ کی حیثیت اور عزت و وقار کی علامت بن سکتا ہے اور ایک اچھی شہرت کے لئے آپ محنت کو اپنا شعار بناتی ہیں۔ اس کے بعد اگر آپ کو کم معاوضہ مل رہا ہے تو کیا آپ دوباغ کر کے ساتھیوں کو پریشان کرنا چاہیں گی؟ فیصلہ کر لیں تاکہ کسی سے کام کر سکیں یا علیحدگی اختیار کر لیں۔ گروپ کا ایک فرد بھی ناخوشی سے کام کر سکتا ہے کامیابی کا ہدف مشکل ہو سکتا ہے۔

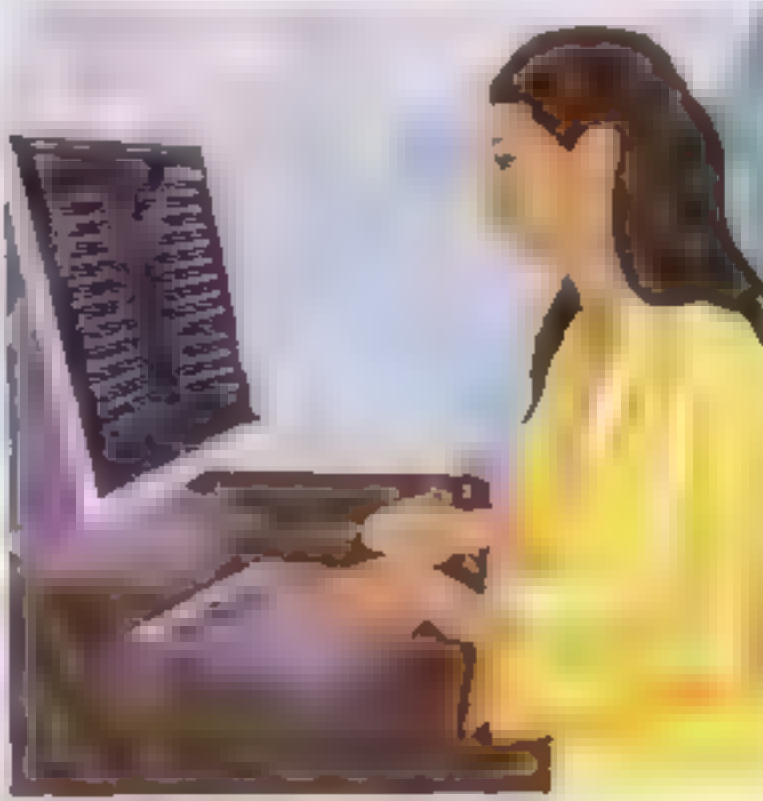
2۔ ادارے میں آپ کا کوئی دوکل ہو چکا ہے

کام ایسے ہی ادارے میں سرور کا باعث نہیں ہوتا جہاں آپ کی صلاحیتوں کو سمجھنے اور حوصلہ افزائی کرنے والے موجود ہوں۔ آپ کو اپنے نظریے اور اصولوں کے مطابق کام کی آزادی ملے اور آپ استاد کے ساتھ مکمل کراہی تخلیقی صلاحیتوں کو آزما سکیں۔ کوئی ایک آدمی آپ کی وفالت کرنے والی شخصیت موجود ہو تاکہ حوصلہ افزا اور دوستانہ فضا میں آپ کام کر سکیں۔ کیا آپ کے ادارے میں کوئی ایسی اور شخصیت ہے، لیکن یہ تو اسی صورت میں ممکن ہے جب آپ کا اپنا رویہ مثبت اور دوستانہ ہو۔ آپ کی گفتگو میں مایوسی اور نفرت کا تاثر نہ ملتا ہو اور لوگ آپ کے قریب آنا پسند کریں، بجائے آپ سے فاصلہ رکھنے کے آپ کے دوست بنیں۔

3۔ اگر آپ اپنی ایڈر شپ کی جملہ صلاحیتیں ظاہر کرنا چاہتی ہیں تو ادارے میں کسی اور پوزیشن پر اپنے چاہنے کی کوشش کر سکتی ہیں اور اگر کسی اور مقام پر جانا بہتر معلوم ہو تو اپنی سفاکش خود کریں۔ درخواست دے کر دیکھیں کہ کتنا جگہ جا کر بہتر مالیاتی ہدف حاصل کر کے کتنی کوترتی دینے میں اپنا کردار کس طرح ادا کر سکیں گی؟ کمپنی آپ کو اپنا Super star کیسے مان لے؟ اس کا ثبوت تو آپ ہی کو اپنی صلاحیتوں سے دینا ہوگا اور متوجہ کر لیں اپنی صلاحیتیں دیر نہ کریں۔

4۔ بجائے مخالفت اور تعصب انداز کے اظہار کے، آپ کو اپنے اعتماد کی تشکیل کرنی ہے۔ اسے ظاہر کرنا ہے اور ایسا صرف اور صرف اپنے مخصوص روزگار اور کام میں ہی ممکن ہو سکے گا۔ یہاں مقابلہ خوش حال یا بد حال چہروں سے نہیں، عمدہ اور بھرپور صلاحیتوں سے ہوگا۔ کیا آپ اپنے آپ کو اس قدر لائق کارکن تصور کرتی ہیں؟

5۔ کیا ملازمت ترک کرنا، شعبے کے تعاقب میں تاخیر نہ کرنا یا شعبہ بدل کر کسی اور جگہ کام کرنا ہے؟ اس کا فیصلہ بھی خود کرنا چاہئے۔ اگر آپ کو کسی ملازمت سے برطرف کر دیا جاتا ہے تو تھوڑی دیر غم و غصے میں گزار کر جیسے ہی آپ اس فخر سے فطنت کی تو آپ کو اپنی فطرت یا اخلاص کا اندازہ ہو جائے گا۔ پریشان نہ ہوں آپ کی فیصلہ کرنے کی قوت آپ کو کفر نہیں ہونے دے گی۔ آپ سوق نکس کی کس شعبے میں بہتر کارکردگی دکھائے، درمستک زندگی گزارنے کے زیادہ مواقع مل سکتے ہیں۔ آپ کیسے ادارے میں کام



جمہوری رویوں سے شاکہ نہ ہوا کیجئے،
اگر کوئی آپ کو آگے بڑھنے سے روک رہا ہے، تو قطعاً
پرواہ نہ کیا کریں



کیسے جواں رہیں ہر دم؟

8 تجاویز بچائیں گی بڑھاپے سے

کبھی کوئی ایسا چہرہ نظر آ جائے جس کی قدرتی کشش دل موہ لے۔ اسے ٹھنکی باندھے دیکھتے رہنے کو جی چاہے۔ وہ کوئی سرخ و سفید رنگت نہ ہو، مگر اس چہرے کا ٹنک لگا ہوں کو خیرہ کر دے تو خواہ مخواہ نہیں یہی ایک بڑی وجہ بنے گی اُس سے دوستی کی۔ آپ اس کا تعارف چاہیں گی تاکہ پتا چلے کہ وہ کون ہے کیا کرتی ہے اور اتنی پُرکشش کیسے ہے؟

• اگر وہ آپ کو یہ بتا دے کہ میں رات گئے تک کمپیوٹر یا لپ ٹاپ استعمال نہیں کرتی تو آپ اسے بدذوق نہ سمجھیں۔ دراصل وہ بہت بکھدار ہے وہ جانتی ہے کہ کمپیوٹر کی لائٹ اور اس کی شعاعیں اس کی نیند کے سگھٹو کو بری طرح متاثر کریں گی۔ قیل از وقت جمہریوں سے بچنے کے لئے جدید الیکٹرانک اشیاء استعمال ضرور کریں، مگر ذرا قائلے پر رکھ کر کریں، بند کمروں میں نہ کریں۔



• ہر ایسا میڈیا جس کے استعمال کی وجہ سے آپ اور ہم دنیا سے کٹ کر رہ جاتے ہیں وہ ہماری زندگی کے 22 منٹ کم کر دیتے ہیں۔ دراصل ایسا اس لئے ہوتا ہے کہ ہم سستی اور کالہ کے سبب ایک جگہ پر بیٹھے رہنے پر اکتفا کرتے ہیں۔ بیٹھے بیٹھے کھاتے رہتے ہیں اور خود کو سوشل میڈیا کے متحرک اور فعال رکن تصور کر کے ہیں وہ غلط ہے۔

• اگر یہ پُرکشش خاتون سگریٹ نوشی بھی نہیں کرتی تو واقعی کمال کرتی ہیں، کیونکہ جو خواتین گاتار سگریٹ جیتی ہیں اُن کے دانت بری طرح متاثر ہوتے ہیں۔ ان کی رنگت جلدی پڑنے لگتی ہے اور تو جوانی ہی میں رخساروں اور آنکھوں کے گرد لکیریں نمودار ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔

بہت زیادہ بیٹھا کھانے سے بھی جہاں موٹاپا بڑھتا ہے وہیں جلد کا کولاجن بھی مقدار میں کم بننے لگتا ہے۔ نتیجتاً جمہریاں چہرے پر اپنی جگہ بنا لیتی ہیں۔

اگر تھکے کے غلاف کا کپڑا تھوڑا ریشمی سا ہو تو

آپ کے رخساروں اور گردن پر لکیروں کے

نشانات نہیں پڑتے

ان

خاتون کی

دلکشی کا راز ہرگز

بھی کوئی بیوٹی صابن نہیں

ہو سکتا مگر کہ ہم میں سے ہر دوسری خاتون

صابن کو اپنا بہترین دوست تصور کر رہی ہیں،

لیکن یہ حقیقت نہیں ہے۔ صابن میں الکالائن

کا جزو گردوغبار اور میل کچیل کو علیحدہ کرنے

میں معاون ہو سکتا ہے، لیکن یہ تو ساتھ ہی ساتھ جلد کے روغنیات کو بھی ختم کرتا ہے۔ خشکی بھی لاسکتا ہے۔ بشرطیکہ خاتون آپ کوئی سوچے سمجھا اثر کے اضافی عنصر اور صابن استعمال کر لیں۔ اس لئے ہر جلد کا مشورہ ماننے اور PH-neutral اور نیمیکل فری کلیمز کا استعمال جاری رکھیں۔ یہ کلیمز جلد کی اندرونی جہد کی گہرائی تک صفائی کرتا ہے۔ کولاجن کو متاثر کئے بغیر بہت جلد جھاگ دار کلیمز مقدار میں بہت کم استعمال کرنے سے بھی نہایت اچھے اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔ کلیمز تک پہلے کر لی جائے تو ماحولیاتی اثرات اور تیزابی عناصر شروع ہی میں زائل کئے جاسکتے ہیں۔ بعد ازاں آپ چاہیں تو اسکریننگ کر لیں اور فیس واش سے چہرہ دھوئیں۔ اصل میں فیس واش ہی آپ کی جلد کو قیل از وقت بڑھاپے سے تحفظ دے سکتا ہے، صابن ہرگز نہیں۔

• اگر وہ کسی سواری میں آپ کی ہمسر ہے اور اچانک پانی پینے کے لئے بوتل نکالتی ہے تو straw استعمال کرتی ہے نہ بوتل کو منہ لگاتی ہے۔ اس کے پاس ایک گلاس بھی ہے وہ سادہ پانی اسی گلاس میں پیتی ہے اور پھر اس گلاس کو احتیاط سے پیٹ کر محفوظ جگہ پر رکھ دیتی ہے۔ اسی لئے تو اس کے رخساروں اور ہاتھوں سے ارد گرد کوئی خشک، کچھ یا جمہریوں کا جال نہیں بچھا نظر آتا۔



• آپ اس سے پوچھتی ہیں کہ وہ کھانے میں کیا کھاتی ہے؟ تو وہ بے دھڑ کے کہتی ہے "سفید گوشت اور زیادہ تر چھل، خشک میوہ، سیب، اوسیکا و فیٹی ایسڈز، پھلیاں اور بیج کیونکہ یہی چند غذائیں توانائی بحال رکھنے کے ساتھ ساتھ بڑھاپے سے دفاع کرتی ہیں۔ یہ دل اور دماغ کے ساتھ پورے جسم کے افعال کو منظم کرتی ہیں۔

• کیا وہ کبھی دھوپ میں نہیں نکلتی، کیونکہ محسوس ہوتا ہے کہ وہ سورج کی تپش سے بچنے والے

نقصانات سے

کھل طور پر

بچی ہوئی

ہے۔ اس کا

جواب سن کر

کچھ حیرت نہیں ہوتی



کہ ایسا نہیں ہے کہ وہ دھوپ نہیں کھاتی، مگر وہ علی الصبح اور سہ پہر کی دھوپ کھاتی ہے تاکہ ماحولیاتی اثرات سے محفوظ رہ کر وٹامن D حاصل کر لے اور جب کبھی اسے ایئر کنڈیشنڈ سسٹم میں بیٹھنا پڑے خواہ وہ دفتر ہو یا گھر وہ پانی کا ایک گلاس بھر کھائے قریب رکھ لیتی ہے تاکہ کمرے کی نمی برقرار رہے اور ایئر کنڈیشنڈ سسٹم اس قدر خشک فضا نہ کر دے کہ اس سے جلد پر ناخوشگوار اثر پڑنے لگے۔



• اگر آپ کے تھکے کے غلاف میں تھوڑا سا ریشم ہو۔ یعنی کپڑا ریشمی ہو تو آپ کے رخساروں اور گردن پر لکیروں کے نشانات نہیں پڑتے۔ کاشن کے کپڑے میں نمی جذب کرنے کی قدرتی صلاحیت نہیں ہوتی۔ یہ خشکی کے باعث سر اور چہرے کے اطراف کے حصوں کو نم آلود ہونے سے روکتا ہے۔ اس سے جلد پر لکیریں نمودار ہو سکتی ہیں۔

۱۰۰۰

یگانہ مصروفیت

پڑتے۔ مختلف آئین اور ورثہ کی "سہا" و بہتر حالت میں رہتی ہیں۔ ان مشقوں کے ہی نتیجے میں

یوگا : مردہ چھدر اور مرنے کی حالت میں نظر قموں میں دایک انداز پر سے معلومات

Half Lotus Posture نیم لوتس

اصطلاحی مدنی

فیض محمد آمن



Lotus Posture

کے

یوگا کا ہر آسن ذہنی و جسمانی

پہلوؤں سے نہایت مفید

اور کارگر ہے

چراغ

فتیہ میڈا

اور اب ورزش سکون کی حالت میں سانس کا یہ عمل چند بار دہرائیے۔ یہ دہرائیے اور ان ورزش کو جب تک کامیاب نہ ہو کر رہیں۔

فوائد

نی اور جسمانی پہلوؤں سے یہ آسنی نہایت مفید اور کارگر ہے۔ اس ورزش سے ٹانگوں کے عضلات کی قوت بڑھتی ہے۔ فلوئس کے اور مختلف ورق کاغذ سے اس ورزش کو دلچسپ بنایا جاسکتا ہے۔

یہ ہیں 8 موثر ترین کلینرز

جو قیمتاً مہنگے نہیں اور آب صفائی در دوسری بھی نہیں

یہ چند عام گھریلو استعمال کی اشیاء ہیں جن پر آپ توجہ دیں تو گھر اور دفاتر کی صفائی آسانی سے ہوگی اور ان میں سے بیشتر اشیاء ہمارے آپ کے گھروں میں موجود ہوتی ہیں۔

5۔ اہلی

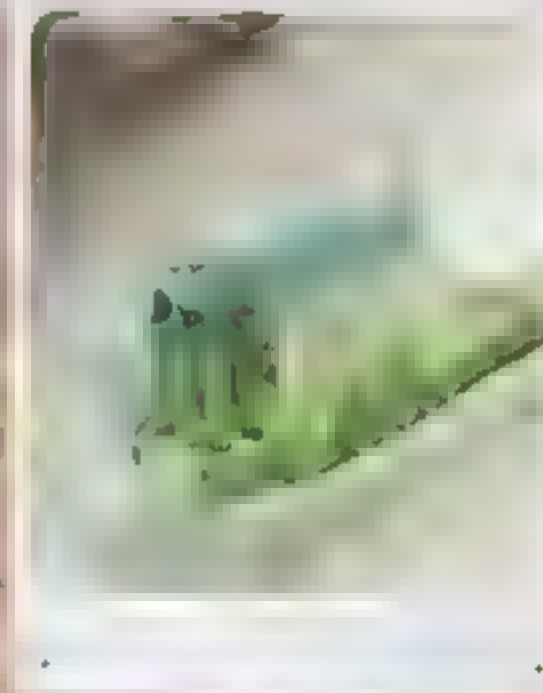
چاندی کے برتن صاف کرنے میں تو اہلی گھول کے نرم کپڑے سے انہیں رگڑیے۔ یہ بہترین گھریلو کلینر ہے، یہی نہیں بلکہ کچن کے کاؤ ٹراپ پر لگے دھبے بھی اہلی کے عرق سے ڈال جاتے ہیں اور اس کلینر کے سختی اثرات بھی نہیں ہیں۔

6۔ کوئٹہ

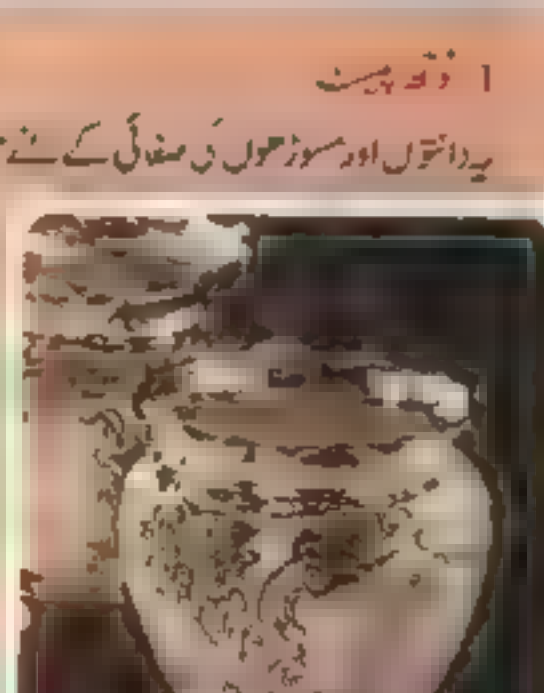
گھر میں بنیاد رنگ و روغن سانس کی تکلیف پیدا کر سکتا ہے۔ خاص کر جب odourless چیتا استعمال نہ کیا گیا ہو۔ آپ اس مہک کو زائل کرنے کے لئے کسی برتن میں کوئلے بھر کر رکھ دیں۔ یہ رات بھر بغیر ڈھکے رکھیں، صبح تک یہ تا گور مہک اپنے اندر جذب کر چکے ہوں گے۔ آپ مناسب خیال کریں تو فریج کی smell بھی دور کرنے کے لئے کوئلے ایک کونے میں رکھیں رکھ دیں، پھر دیکھیں اس کا کام!۔

7۔ پٹنگ سوا

اگر فریج کی مہک دور کرنی ہو تو پٹنگ سوا بہتر حل ہے جو اس کا طریقہ یہ ہے کہ ایک پیالی میں پٹنگ سوا لیں، کچھ مقدار ڈال کر حفاظت سے رکھیں۔ جوتوں کے مسلسل استعمال سے ان میں ناگوار بساند آتی گئی ہے، کسی کانڈی پڑیہ شاپ میں تھوڑی سی مقدار ڈال کر رکھ دیں صبح تک کافی حد تک مہک جاتی رہے گی بھار ہر روز دہیا کر رکھیں تو رفتہ رفتہ یہ شکایت ہی جاتی رہے گی۔

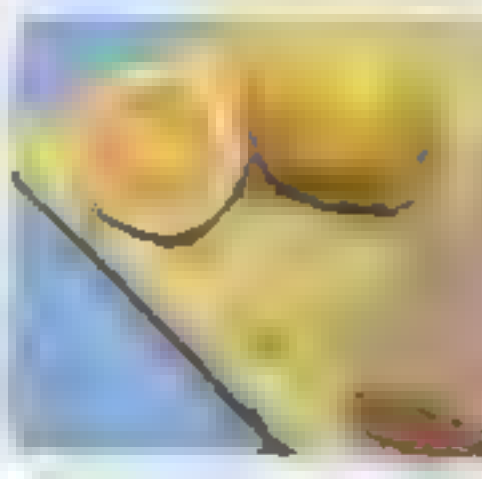


یہ دانتوں اور سوزھوں کی صفائی کے لئے موثر ترین ہے، لیکن اگر ستری کی پشت پر سختی رنگ کے داغ پڑ گئے ہوں اور آپ اسے رنگ بدل یا سٹیل سے رگڑتی ہوں تو اب ایسا کرنے کی ضرورت نہیں۔ یوں سمجھئے کہ نرم کپڑے پر تھوچہ چیت کی تھوڑی سی مقدار لگا کر رگڑ لیں۔ داغ جاتے رہیں گے۔ سلور کے آرنش، سٹیل اپنی رنگت کھو دیں تو بھی تھوچہ چیت سے پالش کر کے چمکانے جاسکتے ہیں۔ سمجھداری کا قاض یہ ہے کہ بچ جانے والی تھوچہ چیت کو بچے سے صاف کرنے کے بچنے کی مدد سے کاٹ کے اس طرح کی صفائی سے کام میں لے آیا کیجئے۔



3۔ لیموں کا رس

کسی بھی کپڑے پر تیل کے گہرے داغ لگ جائیں یا گریس کے نشان ہوں، لیموں کا رس قدرتی کلینر کے طور پر آپ کی مدد کر دے گا۔ اسٹیل کا چاہا صرف پانی سے صاف نہیں ہوتا، چند قطرے لیموں کے رس میں اسٹیل کا تار یا موٹا کپڑا ڈال کر اسے صاف کر لیں چمک اٹھے گا۔



چھریاں کاٹنے چکانا مقصود ہوں تو لیموں کے رس میں پانی کی تھوڑی سی مقدار ملا کر اسے پگھلیں گھر اس میں کھڑی ڈو دیں۔ چند منوں میں سارا میل پھیل جاتا رہے گا اور کھڑی چمک جائے گی۔

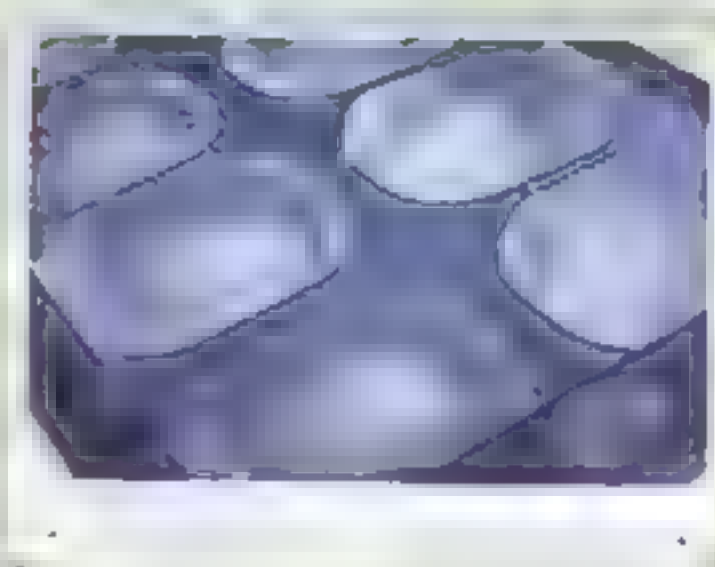


2۔ پرانے اخبار

کے آئینے، میز کی ٹاپ غرضیکہ ہر جگہ کام آسکتا ہے۔ ڈنر جٹ اسپرے کر کے آئینے کو خبر سے رگڑیے پیشہ صاف ہو جائے گا یا گور۔ البتہ کچھ خواتین تلنے والی غذاؤں کا اضافی تیل جذب کرنے کے لئے اخبار استعمال کرتی ہیں، وہ صحیح نہیں کرتیں۔ اخبار روشتائی کے کیمیائی جزو کا غذائی تہہ میں بسائے ہوتا ہے۔ آپ کے کھانے کی اشیاء اس کیمیائی عنصر سے آلودہ ہو جاتی ہیں۔ اضافی تیل جذب کرنے کے لئے کچن ٹشو پیپر یا براؤن شیت استعمال کرنا بہتر ہوتا ہے۔

8۔ سرکہ

کچن اور واش روم دونوں جگہوں کے لئے سرکہ کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ایک لیٹر پانی میں ایک چوتھائی پیالی سرکہ ملا کر اسپرے کرنے والی بوتل میں محفوظ کر لیں۔ اب اس محلول سے کچن ٹائلز، سنگ، آئینے اور سرائک سے بنی اشیاء صاف کی جاسکتی ہیں۔ برتن اور کھڑکی بھی صاف کئے جاسکتے ہیں۔ یہ بھی بہترین اشیائی پٹنگ چیز ہے۔



4۔ برف

اسکول کے بچے کبھی جوتوں تو کبھی یونیفارم پر تیل گم چپکا کے لے آتے ہیں۔ یہ بھی کوئی ڈنر جٹ یا پانی سے صاف ہونے والی چیز ہے، ایسا کریں جس جگہ تیل گم چپکا ہے وہاں برف کا ٹکڑا رگڑیں۔ اس ایک آنکس کی دھب سے تھوڑی دیر بعد تیل اپنی جگہ چھوڑ دے گا۔



جب پھول کھلے برتن برتن...

گھر سجاوٹ میں قدرتی حسن و کشش کے مناظر سے

پائس پلانٹس محفوظ رکھے جاسکتے ہیں۔

جس موسم میں ہواؤں کے تیز جھکڑ چلتے ہیں یہ پلاسٹک کے کنٹینرز ہوا کے متکون سے زمین پر رکھے جاسکتے ہیں۔ جب تک ٹھنڈی نہ ہو گی نہیں مگر یہ اپنی کھاد اور مٹی خارج کر سکتے ہیں۔ آپ احتیاطاً انہیں کسی مضبوط ایندھ کے سہارے کھڑا کر دیجئے مگر ان کی مٹی اور کھاد کی حفاظت کر دیجئے تاکہ آپ کا گھراؤ باغیچے پر مسموم نہ ہو۔

کنٹینر ز کیسے ہوں تو بہتر ہے

باغبانی جاننے والے مشورہ دیتے ہیں کہ چوبی (ککڑی) اور مٹی کے pots قدرے بہتر انتخاب ہیں۔ گوکہ یہ ہماری ہو سکتے ہیں۔

خاص کر جب آپ کا شکاری کرہنگ ہوں۔ چوبی متعلقہ واسطے pots بھی خوبصورت نظر آتے ہیں۔ اس کے علاوہ صنوبر کی ککڑی (cedar) سرو (cypress) اور redwood جواںمیکا کی خاص سرخ رنگ کی ایک ککڑی ہے بازار میں اس کے تیار کنٹینرز دستیاب ہو جاتے ہیں۔ ان میں بھی آپ کو کافی آپ "روبوٹی" گزر کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

دھاتی کنٹینر

حدید طرز رہائش میں دھاتی میٹرل فولاد و سٹیل رنگ میں ہوں یا پینٹ دیکھنے میں نہایت دلور معصوم ہوتے ہیں۔ دھات میں بھی پینٹ کی تیز۔

جست کی مٹی کا مٹی سے آراستہ کنٹینر

ایسی دھات کہ جس پر جست کا رنگ پکارا گیا ہو یا وہ کنٹینر بذات خود جست سے بنا ہو، چھوٹے پھولوں کی کاشتکاری کے لئے بہترین ہیں۔ ان دھات کی خوب یہ ہے کہ مٹی کی پگلی جب تک کہ مٹی کی رائیت نہیں کرتے۔ البتہ آپ کو اپنے اس قیمتی کنٹینر میں ایک دو جگہ سوراخ کر کے ہوا کی گزرگاہ بنانی پڑتی ہے۔

قدیم وضع قطع کے کنٹینر

آپ کو تحیرت ہوگی کہ مغرب میں لوگ پرانے جوتوں کو تراش خراش کر کے ان میں بھی پودے اگا لیتے ہیں۔ اگر آپ کی کوئی چائے دانی بدرنگ ہو رہی ہو تو اس پر چھت کر کے اس میں پھول اگا لیجئے۔ برتن کا برتن پودے کا پودا یا کوئی ایسا پیر جس کے پچھڑ ٹھیک کر دیئے جائیں آپ چاہیں تو اس میں کوئی pot رکھ کر پھول پودے اگا سکتی ہیں۔ باغبانی کا شوق ایک محنتدانہ زندگی کی شروعات ہے۔ بشرطیکہ آپ کسی جانکار یا بہر مند مالی کی مدد سے کر بہترین اشیاء کا انتخاب کر لیں۔ مسموم پھولوں اور اچھے پودوں کا انتخاب کریں جو کئی موسموں تک سدا بہار رہیں، مگر یہ تو اسی صورت میں ممکن ہے جب آپ کھاد، مٹی، زرعی مشین، پودوں کے بیجوں، دھوپ، روشنی اور پانی دینے کی مقدار کا صحیح تعین کر لیں گی۔

جس طرح سائنس دانوں کے لئے ڈونگے اور چادروں کے لئے ڈش استعمال کی جاتی ہے، اسی طرح مختلف پودوں پھولوں کے لئے ڈش اور منفرد کنٹینرز بھی استعمال کئے جاتے ہیں۔ آپ کا گھر خواہ کتنا ہی چھوٹا یا بڑا ہو، یعنی آپ کسی اپارٹمنٹ میں رہتی ہوں یا بنگلے میں اس سے غرض نہیں۔ آپ کہیں بھی فطرت سے حسن و کشش کا منظر کشید کر سکتی ہیں۔ اس کے لئے آپ کو درکار ہیں موزوں کنٹینرز جو آپ کے غصے مئے باغ کے تصور کی تکمیل کرتے ہیں۔

آپ کو پھولوں اور پودوں کا انتخاب بھی کسی کارگیر یا مالی سے مشورے کے بعد کرنا چاہئے۔ یعنی جو پھول مختصر عرصے میں بہتر بنا دیں اور ان کی دھاتی کھلی کھلی سی لگے۔

کنٹینر کا pot

اگر کنٹینر ککڑی کا ہے اور اس کی مٹی میں رنگ پھولوں کاشت ہو گئے ہیں تو اسے برآمدے یا بالکونی میں رکھا جاسکتا ہے۔ لیکن اگر بالکونی یا رینٹرز کی ہے تو وہاں یہ کنٹینر بھی نہیں رکھے۔ جبکہ گھر کے غیر رسمی حصوں پر زیادہ پھلے معلوم ہوں گے۔

کنٹینر کا وزن

خالی کنٹینر ہر جگہ رکھے جیسے لگتے ہیں، لیکن آپ کو توجہ دینی ہے چائنگ کے بعد پھولوں کی سمتوں کے پھیلنے کی جانب مٹی سے کہیں کہ کنٹینر میں ہونے لگزی و مگر کھپاش رکھے آپ کا کنٹینر اتنا وزن دار ضرور ہو کہ پھولوں کے ستر پکڑ کر سنبھال سکے۔ دوسری صورت میں اسے دیوار کی لکی چھوٹا مہیا کر دیں کہ یہ مضبوطی سے کھڑا رہے۔

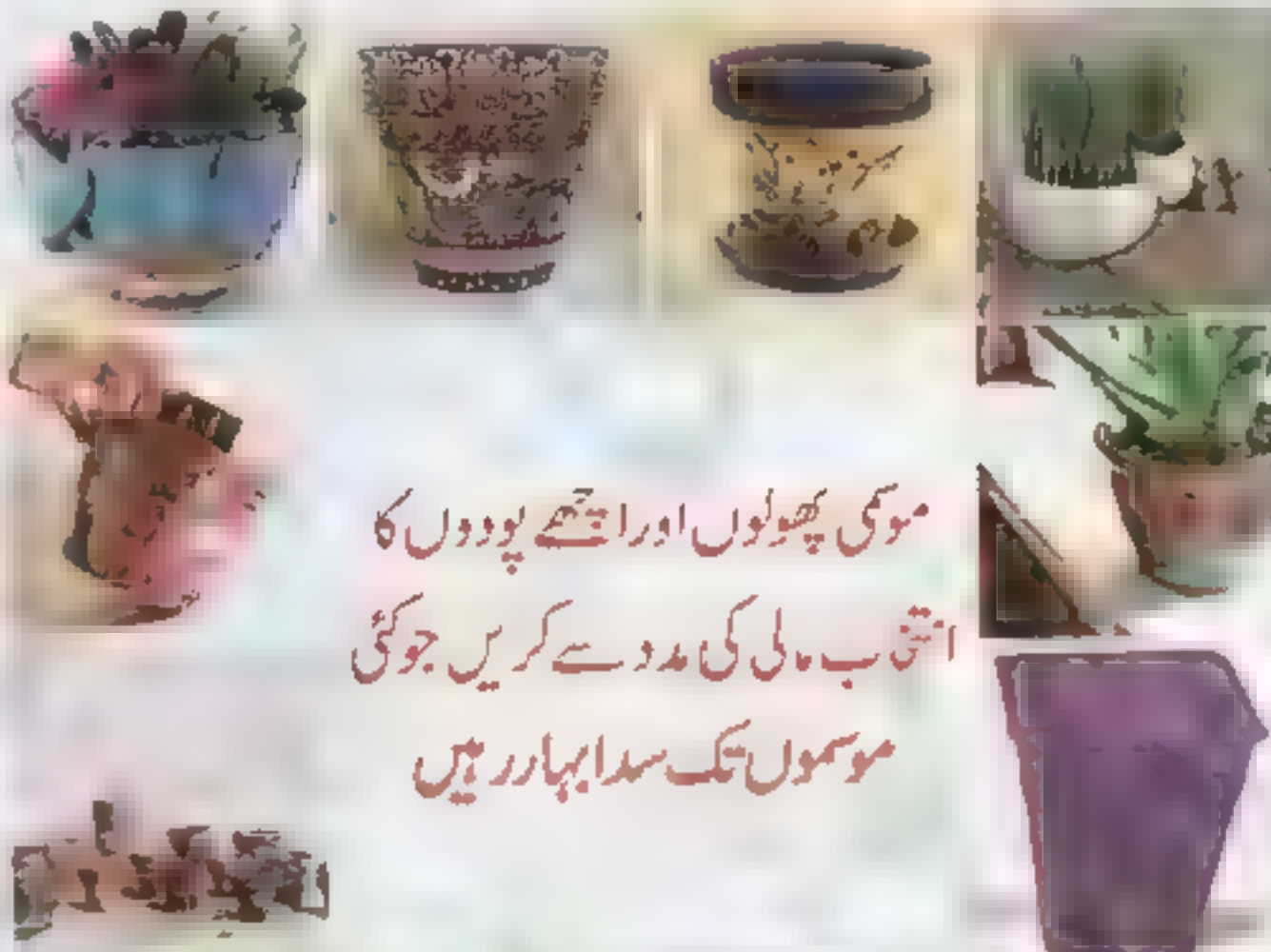
میٹرل

مٹی یا لیمو کاٹان دونوں میٹرل کے برتن بدکش اور جلاب نظر ہوتے ہیں۔ ان میں کافی سفید زرد یعنی ہر رنگ کے پھول آپ وہاں دکھاتے ہیں۔ گوکہ یہ میٹرل روایتی ہوتا ہے۔ لیکن اگر کاشتکاری اچھی ہو جائے تو جڑیں پختہ ہو جاتی ہیں۔ اس پر خیال رکھیں کہ کنٹینروں میں کیڑے مکوڑے اور حیوین، بہت جلد سرایت کر سکتی ہیں۔ حفاظتی تدابیر اختیار کر کے بہت دنوں تک ایک کنٹینر جلابیہ ہوتا ہے۔

مٹی کے پاس کے ساتھ ایک مسئلہ مٹی میں حد تک کھانا ہے اگر آپ نہیں آرائش کے نقطہ نظر سے بہرہ منگ سکتی ہیں تو یہ طویل مدت تک شاید ہی آپ کا سامنے نہیں آتا۔ آپ مٹی پر مٹی یا شیشہ کے کنٹینرز استعمال کرنا چاہتی ہیں تو یہ بہترین انتخاب ہیں۔

پلاسٹک

گوکہ یہ میٹرل استعمال میں آسان، وزن میں ہلکا اور قدرے درشتال ہے اور کئی رنگوں میں دستیاب ہوتا ہے، لیکن بہت سی خرابیاں کو پلاسٹک کا استعمال بہتر معلوم نہیں ہوتا۔ اگر کھاد اور مٹی کو اچھی طرح ملا کر پانی دینے کا عمل بھی احتیاط سے کیا جائے تو پلاسٹک بھی بڑا میٹرل نہیں۔ اس میں بھی تادیر



مسموم پھولوں اور اچھے پودوں کا انتخاب مالی کی مدد سے کریں جو کئی موسموں تک سدا بہار رہیں



لیجئے۔ برتن کا برتن پودے کا پودا یا کوئی ایسا پیر جس کے پچھڑ ٹھیک کر دیئے جائیں آپ چاہیں تو اس میں کوئی pot رکھ کر پھول پودے اگا سکتی ہیں۔ باغبانی کا شوق ایک محنتدانہ زندگی کی شروعات ہے۔ بشرطیکہ آپ کسی جانکار یا بہر مند مالی کی مدد سے کر بہترین اشیاء کا انتخاب کر لیں۔ مسموم پھولوں اور اچھے پودوں کا انتخاب کریں جو کئی موسموں تک سدا بہار رہیں، مگر یہ تو اسی صورت میں ممکن ہے جب آپ کھاد، مٹی، زرعی مشین، پودوں کے بیجوں، دھوپ، روشنی اور پانی دینے کی مقدار کا صحیح تعین کر لیں گی۔



www

ایشیائی کھانوں کو مہکانے والی بوٹی، تلسی

اپنے ہمہ صفت خواص کی وجہ سے بھی مقبول ہے

حکیم مہاں زبیر احمد

سیاہ مریج دانے کے مطابق چینی دانیں، بالائیں، جب پانی آدھا دیا جائے تو مریج کو پادیں۔ بخار اتر جائے گا۔ اگر بخار میں گھبراہٹ ہو تو تلسی کے پتوں کے دس میں چینی ملا کر پیئیں۔

پرانایام اور کھانسی

پرانایام ہو گیا ہو اور اسکی کھانسی ہو جس سے چھاتی

میں درد ہو تو

تلسی کے

پتوں کے

دس میں

مصری ملا کر

پینے سے فائدہ ہوتا

کے

گلے میں خراش

گلے میں خراش تڑپتی ہو جس سے کھانے

کی وجہ سے ہوتا 25 عدد تلسی کے

پتے اور اورک کا رس شہد میں ملا کر

چائیں۔ خراش دور ہو جائے گی۔

زکام اور بخار

15 عدد تلسی کے پتے اور 6 عدد سیاہ مریج چیں کر رکھ لیں۔ آدھا چائے کا چمچ ملا کر کھاتے رہنے سے زکام اور بخار

نہیں ہوتا۔

تلسی کی چائے

لوگ دوران عادت چائے پیتے ہیں، یہ نقصان دہ ہے۔ عام چائے کی بجائے

تلسی کی چائے استعمال کرنے سے کئی بیماریاں دور ہوں گی اور صحت اچھی

رہے گی۔ تلسی کی چائے بنانے کا طریقہ مندرجہ ذیل ہے۔ چائے میں خشک

تلسی کے پتے 50 گرام، ہنٹ، سوئف، براہمی ٹوٹی، سرخ چنڈل ہر ایک 30

گرام، والا چنی دار چینی ہر ایک 10 گرام ملا کر چیں لیں اور اسے چائے کی طرح

پانی میں ڈال کر چائے بنائے اور دودھ چینی ملا کر پیئیں۔ اسے عام بخار، زکام، چھینکیں آنا

ٹھیک ہو جائے گا۔

کھانسی

9 عدد ہوگ بھون کر تلسی کے پتوں کے ساتھ چبانے

سے ہر طرح کی کھانسی میں فائدہ ہوتا ہے۔ صرف تلسی

کے پتوں کے کاڑھ سے بھی کھانسی ٹھیک ہوتی ہے۔

تلسی کے پتے خشک پتے اور مصری 4 گرام ایک

خوراک لینے سے کھانسی اور پھیپھڑوں کی گڑبڑ بہت

دور ہو جاتی ہے۔

تلسی کے پتے اور سیاہ مریج ہم وزن مقدار

میں لے کر چیں لیں۔ اس کی ہوگ کے دانے

کے برابر کی گولیاں بنالیں۔ ایک گولی

روز 4 بار مریض کو دیں۔ اس سے کالی

کھانسی بھی ٹھیک ہو جاتی ہے۔

تلسی، اورک اور پیاز کا رس شہد کے ساتھ استعمال کرنے

سے کھانسی میں آرام ہوتا ہے اور ٹھیک پھر آ جاتا ہے۔

تلسی ایک بہت ہی معروف بوٹی ہے، جسے دین بھر میں کھانوں کی خوشبو بڑھانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اٹلی میں سے مقدس بوٹی سمجھی جاتا ہے۔ اٹلی بوٹی کھانوں میں سے خاص اہمیت حاصل ہے۔ اسی طرح سے تائیوان کے شمالی مشرقی ایشیائی اور اٹلی ویشیا کے جنوب مشرقی ایشیائی کھانوں میں بھی یہ مرکزی کردار ادا کرتی نظر آتی ہے۔ ایشیاء میں اسے تقریباً پانچ ہزار برس سے کاشت کیا جا رہا ہے۔ یہ بڑی بوٹی اپنے ہر صفت خواص کی بدولت بھی شہرت رکھتی ہے۔ ذیل میں ہم مختلف ماریضوں کے خوراک سے تلسی کے آدھ سو فیصد کی معلومات فراہم کر رہے ہیں۔

دماغ کی گرمی

تلسی کے پانچ عدد پتے اور سیاہ مریج چیں لیں۔ اسے ایک گلاس پانی میں ملا کر روزانہ 2 دن

تک پیئیں۔ یہ تلسی، دماغ کی گرمی دور کر کے اسے طاقت دیتا ہے۔

قوت بخش

رفع حاجت سے فارغ ہو کر تلسی کے

پانچ عدد پتے پانی کے ساتھ گل پینے سے

طاقت قوت اور یادداشت میں اضافہ ہوتا

ہے۔ روزانہ پینے سے چھٹے، ہڈیوں، ممبروں

ہوتی ہیں۔ تلسی

کے پتے 100 گرام

میں مال کر

چینی ملا کر پینے

سے بھی طاقت میں

اضافہ ہوتا ہے۔

مری

تلسی کے پتوں کو چیں کر مریج والے مریض کے سارے

جسم پر مالش کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

طبیہ

روزانہ تلسی کے پتوں کے استعمال سے طبیہ نہیں ہوتا۔ اگر طبیہ ہو جائے تو بخار

اترنے کے بعد 15 عدد تلسی کے پتے اور 10 عدد سیاہ مریج کھانے سے دوبارہ طبیہ

بخار نہیں ہوگا۔ تلسی کے استعمال سے مریض کے بخاروں میں فائدہ ہوتا ہے۔

20 عدد تلسی کے پتے 10 عدد سیاہ مریج اور چھٹے شکر کا کاڑھ بنائے کر پینے سے طبیہ بخار میں آرام ہوتا ہے۔

بخار، کھانسی، سانس کے مریض

تلسی کے پتوں کا رس 3 گرام، اورک کا رس 3 گرام

شہد 5 گرام، سیاہ مریج و شہد چیں لیں دودھ ہوگا۔

زکام، کھانسی، گل کی سوخا، پھیپھڑوں میں ختم

تلسی کے خشک پتے، کافور، والا چنی ہم وزن لے کر

ان میں 9 گنا چینی ملا کر ہر ایک چیں لیں۔ یہ

ہومیو پیتھی Trituration بن جاتا ہے۔ اسے چھٹے

بھر مریج و شام استعمال کرنے سے جی ہوئی ظہم باہر نکل

آتی ہے۔

ناک سے درد

تلسی کے پتوں کا رس یا پتے ہوئے خشک پتے سوخنے

سے بدبودار ہو جاتی ہے اور کٹھن مریض ہوتا ہے۔

بخار

10 عدد تلسی کے پتے، 3 گرام ہنٹ، 5 عدد اورک، 2 عدد



افسانہ کارمن

قرۃ العین حیدر

۹۱۵

ایک فلیپنولڑکی کی کتھا جو اپنے بچے کے لئے کھلونے جمع کر رہی ہے

رات کے گیارہ بجے ٹیکسی شہر کی خاموش سڑکوں پر گزرتی ایک پرانی وضع کے چھانک کے سامنے جا کر رکی۔ ڈرائیور نے دروازہ کھول کر بڑی قطعیت کے ساتھ میرا سوٹ کیس اتار کر فٹ پاتھ پر رکھا اور پیسوں کے لئے ہاتھ پھیلائے تو مجھے ذرا عجیب سا لگا۔

”نہی جگہ ہے؟“ میں نے شبے سے پوچھا۔

”جی ہاں“ اس نے اطمینان سے جواب دیا۔ میں نیچے اتری، ٹیکسی گلی کے اندر میرے میں غائب ہو گئی اور میں سنسان فٹ پاتھ پر کھڑی رہ گئی۔ میں نے چھانک کھولنے کی کوشش کی، مگر وہ اندر سے بند تھا۔ تب میں نے بڑے دروازے میں جو کھڑکی تھی اسے کھٹکھٹایا۔ کچھ دیر بعد کھڑکی کھلی۔ میں نے چوروں کی طرح اندر جھانکا۔ نیم تاریک آگن تھا، جس کے ایک کونے میں دو لڑکیاں رات کے کپڑوں میں لمبوس آہستہ آہستہ باتیں کر رہی تھیں۔ آگن کے سرے پر ایک چھوٹی سی شکستہ عمارت ایستادہ تھی۔

مجھے ایک لمحے کے لئے گھسیاری منڈی لکھنؤ کا اسکول یاد آ گیا۔ جہاں سے میں نے بنارس یونیورسٹی سے میٹرک پاس کیا تھا۔ میں نے پلٹ کر گلی کی طرف دیکھا جہاں مکمل تاریکی طاری تھی۔ فرض کیجئے... میں نے اپنے آپ سے کہا کہ یہ جگہ بردہ فروشوں اور اسمگلروں کا اڈہ نکلی تو...؟ ایک انجینی ملک کے انجینی شہر میں رات کے گیارہ بجے ایک گناہ عمارت کا دروازہ کھٹکھٹا رہی تھی، جو گھسیاری منڈی کے اسکول سے ملتا جلتا تھا۔

ایک لڑکی کھڑکی کی طرف آئی۔

”گڈ نائٹ! یہ والی، ڈبلیو، سی اے ہے نا؟“ میں نے ذرا عجڑ سے مسکرا کر پوچھا۔ ”میں نے تار دلوایا تھا کہ میرے لئے ایک کمرہ بڑو کر دیا جائے۔“ مگر کس قدر بورشتہ حال والی، ڈبلیو، سی اے ہے یہ! میں نے دل میں سوچا۔

”ہمیں آپ کا تار نہیں ملا اور افسوس ہے کہ سارے کمرے گھرے ہوئے ہیں۔“

اب دوسری لڑکی آگے بڑھی... ”یہ گرلز ہوسٹل ہے۔ یہاں عام طور پر مسافروں کو نہیں ٹھہرایا جاتا“ اس نے کہا۔

میں ایک تخت بے حد گھبراہٹ سے اب کیا ہو گا؟ میں اس وقت یہاں سے کہاں جاؤں گی؟ دوسری لڑکی میری پریشانی دیکھ کر خوش خلقی سے مسکرائی۔

”کوئی بات نہیں، گھبراؤ مت اندر آ جاؤ۔ لو ادھر سے کود آؤ۔“

”مگر کمرہ کوئی خالی نہیں ہے...“ میں نے ہچکچاتے ہوئے کہا۔ ”میرے لئے جگہ کہاں ہوگی؟“

”ہاں ہاں کوئی بات نہیں، ہم جگہ بنا دیں گے۔ اب اس وقت آدھی رات کو تم کہاں جا سکتی ہو؟“ اس لڑکی نے جواب دیا۔ میں سوٹ کیس اٹھا کر کھڑکی سے اندر آگن میں کود گئی۔ لڑکی نے سوٹ کیس مجھ سے لیا۔ عمارت کی طرف جاتے ہوئے میں نے جلدی جلدی کہا ”بس آج کی رات مجھے ٹھہر جانے دو، میں کل صبح اپنے دوستوں کو فون کر دوں گی۔ میں یہاں تین چار لوگوں کو جانتی ہوں۔ تم کو بالکل زحمت نہ ہوگی۔“

”فکرمات کرو...“ اس نے کہا۔ پہلی لڑکی شب بخیر کہہ کر غائب ہو گئی۔

ہم بیڑھیاں چڑھ کر برآمدے میں پہنچے۔ برآمدے کے ایک کونے میں لکڑی کی دیواریں بنا کر ایک کمرہ سا بنا دیا گیا تھا۔ لڑکی سرخ پھولوں والا دیو پر پردہ اٹھا کر اندر داخل ہوئی۔ میں اس کے پیچھے گئی۔ ”یہاں رہتی ہوں، تم بھی یہیں سو جاؤ۔“ اس نے سوٹ کیس ایک کرسی پر رکھ دیا اور الماری میں سے صاف تولیہ اور نیا صابن نکالنے لگی۔ ایک کونے میں چھوٹے سے چنگ پر چھردانی لگی تھی۔ برابر میں سنگھار میز رکھی تھی اور کتابوں کی الماری۔ جیسے کمرے ساری دنیا میں لڑکیوں کے ہوسٹلوں میں ہوتے ہیں... لڑکی نے فوراً دوسری الماری میں چادر اور کپڑے نکال کر فرش کے گھسے ہوئے بدرنگ قالین پر بستر بچھا دیا اور چنگ پر پتی چادر بچھا کر چھردانی کے پردے گرادیے۔

”لو تمہارا بستر تیار ہے۔“

مجھے بے حد غلامت ہوئی۔ ”سنو میں فرش پر سو جاؤں گی۔“

”ہرگز نہیں۔ اتنے چھپر کا میں گے کہ حالت تباہ ہو جائے گی۔ ہم لوگ ان چھروں کے عادی ہیں۔ کپڑے بدل تو۔“ اتنا کہہ کر وہ اطمینان سے فرش پر بیٹھ گئی۔ ”میرا نام کارمن ہے، میں ایک دفتر میں ملازم ہوں اور شام کو یونیورسٹی میں ریسرچ کرتی ہوں۔ کیمسٹری میرا مضمون ہے۔ میں والی، ڈبلیو، سی اے کی سوشل سیکریٹری بھی ہوں۔ اب تم اپنے متعلق بتاؤ۔“

میں نے بتایا۔

”اب سو جاؤ۔“ مجھے اوجھٹے دیکھ کر اس نے کہا۔ پھر اس نے دو زانوں جھک کر دعا مانگی اور فرش پر لیٹ کر سو گئی۔ صبح کو عمارت جاگی۔ لڑکیاں سروں پر تولیے لپیٹے اور ہاؤس کوٹ پہنے غسل خانوں سے نکل رہی تھیں۔ برآمدے میں سے گرم گرم تھوہ کی خوشبو آ رہی تھی۔ دو تین لڑکیاں برآمدے میں ٹہل ٹہل کر دانتوں پر برش کر رہی تھیں۔

”چلو تمہیں غسل خانہ دکھا دوں“ کارمن نے مجھ سے کہا اور ہال سے گزرتی ایک گلیارے میں لے گئی۔ جس کے سرے پر

ایک ٹوٹی پھوٹی کھونڈی تھی۔ جس میں صرف ایک نکال کا تھا اور دیوار پر ایک کھونڈی لکڑی تھی۔ اس

کا فرش اکھڑا ہوا تھا اور دیواروں پر سٹین تھی۔ روشن دان کے ادھر سے کسی لڑکی کے

گانے کی آواز آ رہی تھی۔ اس غسل خانے کے اندر کھڑے ہو کر میں نے سوچا۔

کیسی عجیب بات ہے... مدتوں سے یہ غسل خانہ اس ملک میں۔ اس شہر، اس

عمارت میں اپنی جگہ پر موجود ہے اور میرے وجود سے بالکل بے خبر۔ اور آج

میں اس میں موجود ہوں... کیسا بے وقوفی کا خیال تھا۔

جب میں نہا کر باہر نکل تو نیم تاریک ہال میں ایک چھوٹی سی میز پر میرے لئے ناشتہ چنا چکا

تھا۔ کئی لڑکیاں جمع ہو گئی تھیں۔

کارمن نے ان سب سے میرا تعارف کرایا۔ بہت جلد ہم سب پرانے دوستوں کی طرح قہقہے لگا رہے تھے... ”اب

میں ذرا اپنے جاننے والوں کو فون کر دوں۔“ چائے ختم کرنے کے بعد میں نے کہا۔

کارمن شرارت سے مسکرائی ”ہاں اب تم اپنے بڑے بڑے مشہور اور اہم دوستوں کو فون کر دو اور ان کے ہاں چلی جاؤ۔

ہماری پروا کون کرتا ہے... کیوں روز؟... ہم اس کی پروا کرتے ہیں؟“

”بالکل نہیں۔“ کورس ہوا۔

لڑکیاں میز پر سے اٹھیں، ”ہم لوگ اپنے اپنے کام پر جا رہے ہیں، شام کو تم سے ملاقات ہوگی۔“ میکڈیلنا نے کہا۔

”شام کو؟“ ”ایمیلیا نے کہا“ شام کو یہ کس کسٹری کلب میں بیٹھی ہوگی۔“

کارمن کے دفتر جانے کے بعد میں نے برآمدے میں جا کر فون کرنے شروع کئے۔



فوج کے میڈیکل چیف۔ مہر جنرل کیو گلاڈ اس، جو جنگ کے زمانے میں میرے ماسوں کے رفیق کارہہ چکے تھے۔ مسز انطونیا کوستیلو... ایک کروڑ پتی کاروباری کی بیوی، جو یہاں مشہور سماجی لیڈر تھیں اور جن سے میں کسی بین الاقوامی کانفرنس میں ملی تھی۔ انٹانوسو لیرا... اس ملک کا نامور ناول نگار اور جرنلسٹ جو ایک دفعہ کراچی آیا تھا... ”ہیلو... ہیلو...“ اورے تم کب آئیں۔ ہمیں اطلاع کیوں نہیں دی؟ کہاں ٹھہری ہو...؟ وہاں...؟ گڈ گاڈ... وہ کوئی ٹھہرنے کی جگہ ہے۔ ہم فوراً تمہیں لینے آرہے ہیں۔“ ان سب نے باری باری مجھ سے یہی الفاظ دہرائے۔ سب سے آخر میں نے ڈون گارسیا لیل پر پڑے دس کوٹن کیا۔ یہ مغربی یورپ کے ایک ملک میں اپنے دس کے سفیر رہ چکے تھے اور وہ ہیں ان سے اور ان کی بیوی سے میری اچھی خاصی دوستی ہو گئی تھی۔ ان کی سیکرٹری نے بتایا کہ وہ لوگ آج کل پہاڑ پر گئے ہوئے ہیں۔ اس نے میری کال ان کے پہاڑی محل میں منتقل کر دی۔

تھوڑی دیر بعد مسز کوستیلو اپنی مر سیڈ پر میں مجھے لینے آ گئیں۔ کارمن کے کمرے میں آ کر انہوں نے چاروں طرف دیکھا اور میرا سوٹ کیس اٹھا لیا۔ مجھے دھکا سا لگا۔ میں ان لوگوں کو چھوڑ کر نہیں جاؤں گی۔ میں کارمن، ایملیلا، برنارڈ، ورونا اور گلدینا کے ساتھ رہنا چاہتی ہوں۔

”سامان ابھی رہنے دیجئے۔ شام کو دیکھا جائے گا۔“ میں نے ذرا جھینپ کر مسز کوستیلو سے کہا۔

”مگر تم کو اس نامتو جگہ پر بے حد تکلیف ہوگی۔“ وہ برابر دہرائی رہیں۔ رات کو جب میں واپس آئی تو کارمن اور ایملیلا پھاٹک کی کھڑکی میں ٹھنسی میرا انتظار کر رہی تھیں۔ ”آج ہم نے تمہارے کمرے کا انتظام کر دیا ہے۔“ کارمن نے کہا۔ میں خوش ہوئی کہ اب اسے فرش پر نہ سونا پڑے گا۔

ہال کی دوسرے طرف ایک اور سیلے ہوئے کمرے میں دو بچے بچے تھے۔ ایک پر میرے لئے بستر لگا تھا دوسرے پر مسز سوریل بیٹھی سرگٹ پی رہی تھیں۔ وہ اڑتیس انتالیس سال کی ہوں گی۔ ان کی آنکھوں میں عجیب طرح کی اداسی تھی۔ Uluzzian (ابتدائی دور کے یورپی باشندوں کی نسل) کی کسی شاخ سے ان کا تعلق تھا، ان کی شکل سے معلوم نہ ہو سکتا تھا۔ بچے پر نیم دراز ہو کر انہوں نے فوراً اپنی زندگی کی کہانی شروع کر دی۔

”میں کام سے آئی ہوں۔“ انہوں نے کہا ”کام کہاں ہے؟“ میں نے دریافت کیا۔

”بحر الکامل میں ایک جزیرہ ہے۔ اس پر امریکن حکومت ہے۔ وہ اتنا چھوٹا جزیرہ ہے کہ دنیا کے نقشے پر اس کے نام کے نیچے صرف ایک نقطہ لگا ہوا ہے۔ میں امریکن شہری ہوں۔“ انہوں نے فخر سے اضافہ کیا... کام... میں نے دل میں دہرایا۔ دنیا میں کتنی جگہیں ہیں اور ان میں بالکل ہمارے جیسے لوگ بستے ہیں۔

”میری ایک لڑکی وائلن بجانے والے کے ساتھ بھاگ آئی ہے۔ میں اسے بچانے آئی ہوں۔ وہ صرف سترہ سال کی ہے، مگر حد سے زیادہ خود سر... یہ آج کل کی لڑکیاں...“ وہ دفعتاً اٹھ کر بیٹھ گئیں... مجھے کینسر ہو گیا تھا۔

”اوہ...“ میرے منہ سے نکلا۔

”مجھے سینے کا کینسر ہو گیا تھا۔“ انہوں نے بڑے الم سے کہا ”دو تین سال قبل... میں بھی... میں بھی اور سب کی طرح نارمل تھی۔“

ان کی آواز میں بے پایاں کرب تھا... ”دیکھو...“ انہوں نے اپنے نائٹ گون کا کارلسن سے ہٹا دیا... میں نے لڑ کر آنکھیں بند کر لیں۔ ایک عورت سے اس کے جسم کی خوبصورتی ہمیشہ کے لئے چھین جانے کتنی تھرا ناک بات تھی۔

تھوڑی دیر بعد مسز سوریل سرگٹ بجا کر سو گئیں۔ کھڑکی کی سلاخوں میں سے چاند اندر جھانک رہا تھا۔ نزدیک کے کمرے سے گلدینا کے گانے کی آواز آتی بند ہو گئی۔ دفعتاً میرا جی چاہا کہ پھوٹ پھوٹ کر روؤں۔

اگلا ہفتہ فیشن ایبل رسالوں کی زبان میں ”سوشل اور تہذیبی“ مصروفیات کی آمدنی کی طرح ”آرٹ اور ٹیچر“ کے معاملات میں گزارا۔ دن مسز کوستیلو اور ان کے احباب کے حسین، پر فضا مکانات میں، شامیں شہر کی جگہ جگہ تفریح گاہوں میں بسر ہوئیں۔ ہر طرح کے لوگ اٹلی کیجے کل... جرنلسٹ... مصنف... سیاسی لیڈر، مسز کوستیلو کے گھر آتے اور ان سے بحث و مباحثے کرتے اور میں انگریزی محاورے کے الفاظ میں اپنے آپ کو گویا بے حد ”انجوائے“ کر رہی تھی۔ میں رات کو دوئی، ڈبلیو واپس آتی اور ہال کی چوکور میز کے ارد گرد بیٹھ کر پانچ لڑکیاں بڑے اشتیاق سے مجھ سے دن بھر کے واقعات سنتیں۔ ”کمال ہے...! روز اکہتی...“ ہم اسی شہر کے رہنے والے ہیں، مگر ہمیں معلوم نہیں کہ ایسی الف لیلوی فضا کس بھی ہیں۔

”یہ بے حد امیر لوگ جو ہوتے ہیں نا... یہ اتنے روپے کا کیا کرتے ہیں؟“ ایملیلا پوچھتی۔

ایملیلا ایک اسکول میں پڑھاتی تھی۔ روز ایک دفتر میں اسٹینوگرافر تھی۔ گلدینا اور برنارڈ ایک میوزک کالج میں پڑھتا تھا اور واکمن کی اعلیٰ تعلیم حاصل کر رہی تھیں۔ سب متوسط اور نچلے طبقے کی لڑکیاں تھیں۔

اتوار کی صبح کارمن ماس میں جانے کی تیاری میں مصروف تھی۔ کوئی چیز نکالنے کے لئے میں نے الماری کھولی تو اس کے جھکے سے اوپر سے ایک اونٹنی خرگوش نیچے گر پڑا۔ میں اسے واپس رکھنے کے لئے اوپر اٹھی تو الماری کی چھت پر بہت سارے کھلونے رکھے نظر آئے۔

”یہ میرے بچے کے کھلونے ہیں۔“ کارمن نے سنگھار میز کے سامنے ہال بناتے ہوئے بڑے اطمینان سے کہا۔

”تمہارے بچے کے...“ میں ہکا بکا رہ گئی اور میں نے بڑے دکھ سے اسے دیکھا۔ کارمن بن بیاضی ماں تھی۔

آئینے میں میرا رد عمل دیکھ کر وہ میری طرف ہلٹی۔ اس کا چہرہ سرخ ہو گیا اور اس نے کہا ”تم غلط سمجھیں...“ پھر وہ کھٹکھٹا کر انسی اور اس نے الماری کی پٹلی دراز میں سے ایک جگہ نیلے رنگ کی چمکیلی ”بے

ٹی بک“ نکالی۔ دیکھو یہ میرے بچے کی سالگرہ کی کتاب ہے۔ جب وہ ایک سال کا ہوگا تو یہ کرے گا۔ جب دو سال کا ہو جائے گا یہ یہ کہے گا۔ یہاں اس کی تصویریں چمکاؤں گی... وہ اطمینان سے آلتی پالتی مار کر پٹک پر بیٹھ گئی اور اس کتاب میں سے خوبصورت امریکن بچوں کی رنگین تصویروں کے تراشے نکال کر بستر پر پھیلا دیے۔ ”دیکھو میری ناک کتنی چمکی ہے اور تک تو مجھ سے گیا گزرا ہے۔ تو ہم دونوں کے بچوں کی ناک کا سوچو کیا حشر ہوگا؟ میں اس کی پیدائش سے مہینوں پہلے یہ تصویریں دیکھا کروں گی تاکہ اس بے چارے کی ناک پر کچھ اثر نہ پڑے۔“

”تم دیوانی ہو اچھی خاصی اور یہ تک کون بزرگ ہیں؟“ اس کا رنگ ایک دم سفید پڑ گیا۔ ”ابھی اس کا ذکر نہ کرو۔ اس کے نام پر مجھے لگتا ہے میرا دل کٹ کر کھلے کھلے ہو جائے گا۔“ (جاری ہے)

دیکھو یہ میرے بچے کی سالگرہ کی کتاب ہے۔ جب وہ ایک سال کا ہوگا تو یہ کرے گا۔ جب دو سال کا ہوگا تو یہ کہے گا۔

بک ریویو



مصنف: نصیر ترائی

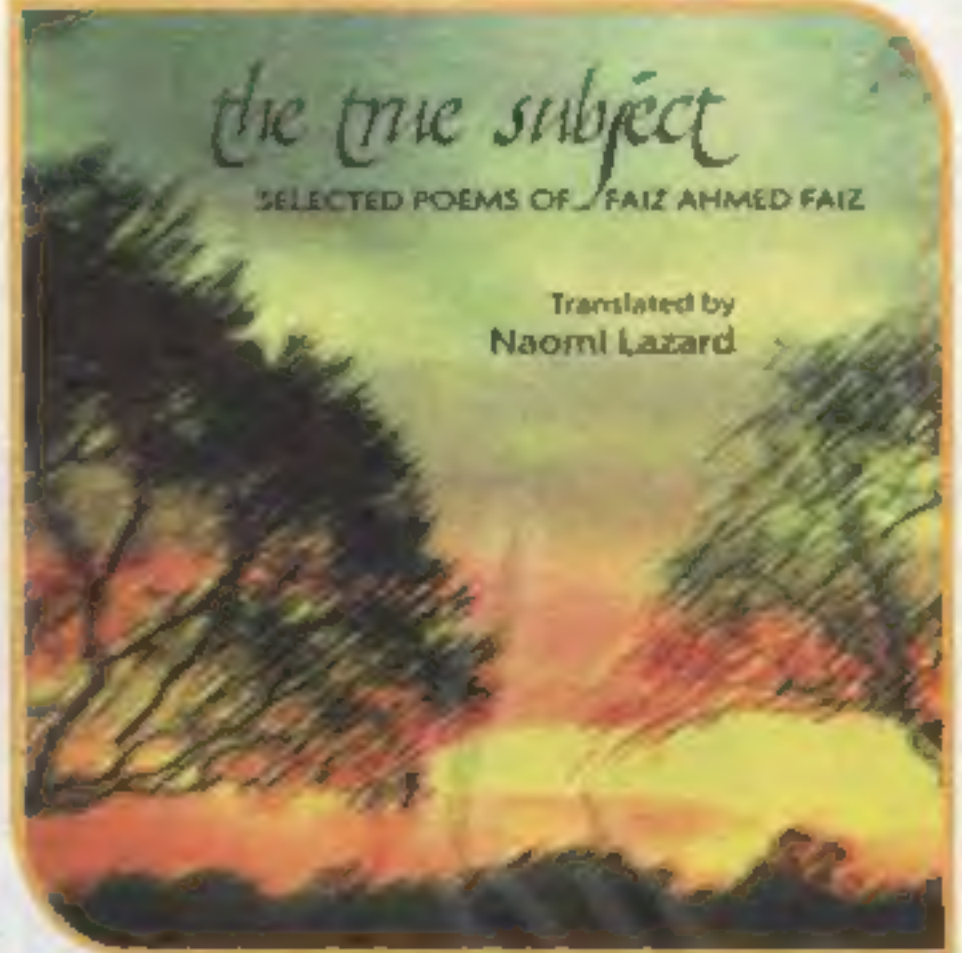
پبلشر: مشاف پبلشنگ انٹرنیشنل پرائیویٹ لٹریچر کراچی

صفحات 216

قیمت 345 روپے
نصیر ترائی کا شمار صاحب کمال شعراء میں ہوتا ہے۔ ان کا پہلا شعری مجموعہ 'عکس فریادی' بہت مقبول ہوا تھا۔ اب انہوں نے اردو زبان کے رموز، املاء و انشاء کی نزاکتوں پر تحقیقی مجموعہ ترتیب دیا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ "میں نے سات برس تک اردو کی تعریقات، اوتانی علامات، املاءات، تنقیضات، تانیض، واحد جمع، مناقات، مشابہ الفاظ سا جھلے لائق، غلط الحام اور دیگر اصطلاحات کا مطالعہ کرنے کے بعد حاصل

صفحات 103

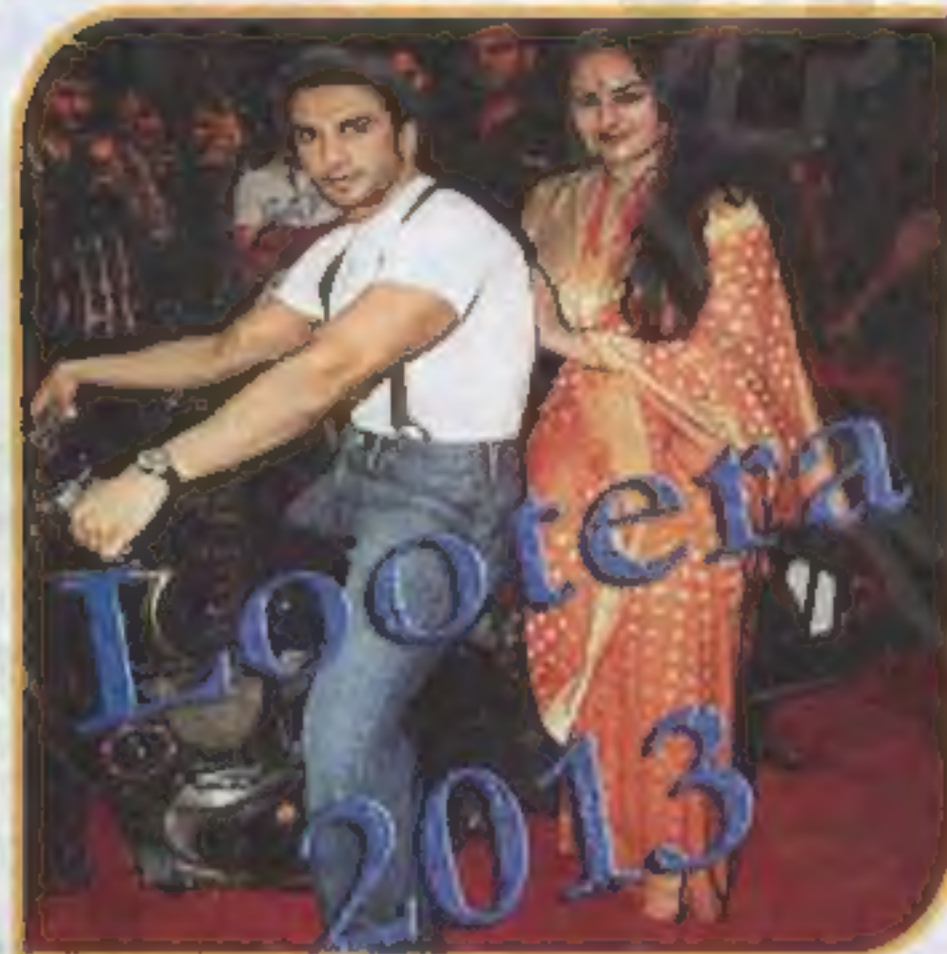
قیمت 295 روپے
امریکی ناؤی لیزا لارڈ شاعرہ ڈرامہ نگار اور سب سے بڑھ کر فیض احمد فیض کی شاعری کو دانشورانہ سطح پر سمجھنے والی ہستی ہے۔ فیض کی زندگی ہی میں وہ ان کی متعدد نظموں کا ترجمہ کر کے خود شاعر سے تحریری سند حاصل کر چکی ہیں۔ 1987ء میں پرنسٹن یونیورسٹی پریس نے اس کتاب کا پہلا ایڈیشن شائع کیا تھا۔ جس کے بعد حال ہی میں آکسفورڈ یونیورسٹی پریس کراچی نے اسے ترجمہ و اضافے کے ساتھ شائع کیا ہے۔



مترجم: ناؤی لیزا

پبلشر: آکسفورڈ یونیورسٹی پریس - کراچی

اردو شعری تصنیف کو اس کی مکمل جزئیات، لفظی محاسن، تراکیب کے حسن، شعر، اوزان اور جمل کے حسن مطابق کسی اور زبان خاص کر انگریزی میں ترجمہ کرنا ہرگز آسان نہیں۔ ناؤی لارڈ نے اس کتاب میں بھرپور توازن کے ساتھ نہیں جمل لکھتے۔ ان کا شعری اور لفظی حسن باقی نہیں رہتا۔ شعر تخلیق کرنا اور تخلیق شدہ کلام کے بھرپور معانی کے ساتھ تراجم پیش کرنا اردوئے فن گہری گمانیوں سے بچ چکے چلنے کے جیسے ہے۔ انسان ترجمہ کرتے کرتے تخلیق کے سفر میں شریک نہ ہو تو نظموں کی بھول بھلیوں میں کھو جاتا ہے۔ ترجمہ اور تخلیق جہاں ساتھ ساتھ چلتے ہوئے ہوتے ہیں وہاں کو یہ ناؤی کے ہاں ملتا ہے۔ کتاب کی طباعت اور سرورق جاذب نظر ہے۔ ایسے پاکستانی بچے جو اردو نہیں پڑھتے وہ فیض کو انگریزی میں سمجھ کر اردو کے قریب آ سکتے ہیں۔ ناؤی کو اب صرف اچھا مترجم ہونے پر اکتفا نہیں دینی چاہئے بلکہ انہیں اردو و ست شاعر کا درجہ بھی دینے ہی بات بنتی ہے۔

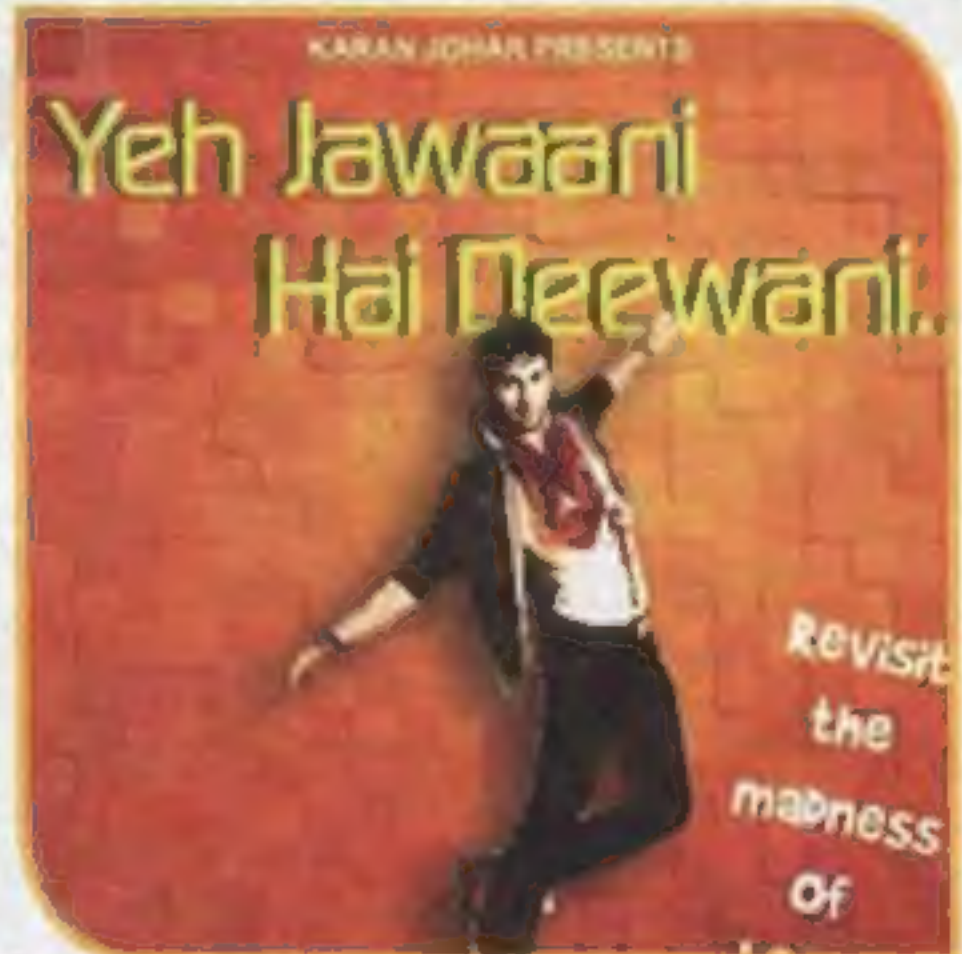


ہدایت کار: وکرم اویٹا

ستارے: رونیہ کپور، وکون، ادیتہ رائے کپور

فلم سے متعلق کچھ بھی جاننے سے پہلے ایسا کیوں نہ کریں کہ ہدایت کار وکرم اویٹا مٹوئی کی گزشتہ فلموں کا حوالہ نظر میں رکھا جائے۔ آپ ہنسالی ہنر تلے ہم دل دے چکے حتم 'دیوہا' کے علاوہ اڑان جیسی فلموں کی فلموں میں محلوں ہدایت کار رہے ہیں۔ لیبر ایجنسی فلم بالاجی پروڈکشنز کے تعاون سے بنائی جا رہی ہے۔ رونیہ کپور اس برس کریم کپور کے ہمراہ رام لیلہ میں لڑاکاری کے جوہر دکھائے اسی مصروفیت کی بناء پر وہ لیبر ایجنسی پروڈکشنز کے شیلڈول میں پروڈیوسر انوراگ کیوشپ کو

پروڈیوسر کرنا جو ہر کی دھماکہ خیز پروڈکشن ریلیز کے لئے تیار ہے۔ رونیہ اور ویکٹا دوسری مرتبہ اس فلم میں اکٹھے ہوئے ہیں۔ اس سے پہلے وہ 'بچتا اے حسینو' میں ایک دوسرے کے مقابل نظر آئے تھے۔ رونیہ نے ویکٹا اپ سڈ کے بعد ایک بار پھر ایان کرمجی کی ہدایت کاری میں نمایاں کردار ادا کیا ہے۔ فلم کے اس کردار میں وہ ٹریول شو کے میزبان ہیں۔ جسے سیاحت میں بے پناہ دلچسپی ہے۔ رونیہ کو آپ نے فلم برقی میں قوت گویائی سے



ہدایت کار: ایان کرمجی

ستارے: رونیہ کپور، وکون، ادیتہ رائے کپور

محروم فرد کے کردار میں دیکھا اور پسند کیا۔ اب اس نئی تصویر میں وہ کتنی محنت کرتے ہیں اور ایک ذہین ترین شخص کے کردار کو کیسے نبھاتے ہیں۔ یقیناً یہ سب معاملات بھی غیر دلچسپ نہیں ہوں گے۔ رونیہ کپور کی پڑوسن کا کردار دیکھنے والے کو یاد دلا رہا ہے۔ رومانوی فلمیں پسند کرنے والوں کے لئے یہ انوکھا تھوڑا ہے۔ جسے ہندوستانی ہدایت کار ناصر حسین کے فلمی کیریئر کو خراج تحسین پیش کرنے کے لئے بنایا گیا ہے۔ آنجہانی میس جو پڑھ کی طرح ناصر حسین مرحوم بھی ہندوستانی سینما میں رومانوی مکتبہ فکر کے ہدایت کاروں میں شمار ہوتے ہیں۔ ہم اور آپ 'دل دے کے دیکھو' اور 'تیسری منزل' جیسی معروف فلموں سے پہچانتے ہیں۔ یہ جوانی ہے دیوانی، اپنی موسیقی، سنیرا نوگرانی، مکالموں اور ایڈیٹنگ کے معیار سے عمدہ فلم ہے۔ اب یہ فیصلہ فلم بین کریں گے کہ یہ کتنے کروڑ لاکھ کے دے سکتی ہے۔

مناسب وقت نہ دے پائے۔ کچھ لوگ کہتے ہیں یہ فلم ایسٹر کے موقع پر ریلیز ہوگی۔ فلمی چڈت خواہ اسے ہاؤس فل 2 کے ساتھ ریلیز کریں مگر اس فلم میں اتنی کشش ضرور ہے کہ یہ فلم بین کو تھرٹر کے سینما ہال لے آئے۔ لیبر ایجنسی رومانوی طرز فکر کی ترجمان ایسی تصویر ہے جس میں آپ کا میس تری ویدی کے نقابت ملیں گے اس فلم میں پہلی بار سونا کٹی شہا اور نورا کٹھن آ رہے ہیں۔ اس رومانوی فلم کے اسکرین پلے وکرم اویٹا مٹوئی نے خود لکھا ہے۔ 1950ء میں بھی ایک فلم اس عنوان کے ساتھ بنی تھی، جبکہ فلم 1950ء کے ماحول کے رومانوی پس منظر کے ساتھ ایک طبعہ کہانی کی شکل میں سامنے آئی ہے۔ ممکن ہے کہ رونیہ کپور کی پرکار منس 'ہینڈ باجارات' کو بھلا دے یا پھر سونا کٹی کی ادھنگلیں لیبرے کے سامنے پھینکی پڑ جائے اور یہی سب کچھ دیکھنے تو سنیمیا جانا پڑے گا۔

ستاروں کی روشنی میں۔۔۔ ماہ دسمبر 2012ء کیسا گزرے گا؟

انتیاز علی

بزج میزان
Libra
24 ستمبر 2012ء تا 23 اکتوبر 2012ء

طبیعت میں بحث و مکرار کا عنصر غالب رہے۔ کوشش کیجئے کہ کسی کا دل نہ دکے اور معاملات خوش اسلوبی سے آگے بڑھیں۔ مفاہمت کا رشتہ استوار رہے۔ مالی حیثیت مضبوط ہو رہی ہے۔ نئے دوست بنیں گے۔ کاروبار اور ملازمت میں بہتری اور ترقی کے امکانات ابھر رہے ہیں۔ رشتہ طے ہو سکتا ہے۔ جنس مخالفت میں مقبولیت بڑھے گی۔ اخراجات اور آمدنی کا توازن گزیر رہے گا۔ اس ماہ کی 6، 12، 19 اور 30 تاریخیں سعد ہیں۔ کاروباری افراد کی مارکیٹ میں ساکھ بہتر ہوگی۔ لین دین میں احتیاط کی ضرورت اب بھی ہے۔ کوشش کیجئے کہ قرض نہ دیا جائے اور نہ ہی لیا جائے۔

بزج عقرب
Scorpio
24 اکتوبر 2012ء تا 22 نومبر 2012ء

آپ کی مخفی رنگ لانا شروع کر چکی ہیں۔ آپ کی توجہ کام پر مرکوز ہوگی۔ دلچسپی سے اپنی تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لائیں گے اور لوگ آپ کے معترف ہوں گے۔ طبیعت میں خود غرضی اور منافقت کا میلان ختم کرنا اچھا رہے گا۔ حلقہ دوستوں کی بھی کمی نہیں ہے۔ بدلتے موسم کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔ خالص کرگے کی خرابی اور نزلے کی شکایت ہو سکتی ہے۔ صدقات دینے کا سلسلہ جاری رکھئے انشاء اللہ بہتری ہوگی۔ آپ کی شاعرانہ تخلیقی صلاحیتیں آپ ہی کی توجہ کی خاطر ہیں۔ نئی ملازمت آپ کی شہرت، عزت اور قدر میں اضافہ کر رہی ہے تاہم اندرونی سیاست کو بھی سمجھنی کوشش کریں۔

بزج جدو
Sagittarius
23 نومبر 2012ء تا 21 دسمبر 2012ء

آپ کی عادت سرعت سے فیصلہ کرنے کی ہے۔ یہ عادت بعض پہلوؤں سے تو اچھی ہے، لیکن جلد بازی سے فیصلہ کرنا مناسب نہیں ہوگا۔ خاص کر دوستوں اور عزیزوں سے قطع تعلق کرنا مناسب نہیں ہے۔ کئی معاملات میں بہتری کے امکان نظر آ رہے ہیں۔ مثلاً ملازمت میں ذمہ داریوں کا اضافہ اچھا شکون لارہا ہے اور مالی فوائد بھی نظر آ رہے ہیں۔ تاہم اخراجات پر قابو پانا بہت ضروری ہے ورنہ پریشان رہیں گے۔ نئے تعلق استوار ہو سکتے ہیں۔ اس ماہ کی 3، 13، 15 اور 30 تاریخیں سعد ہیں۔

بزج جدو
Capricorn
22 دسمبر 2012ء تا 20 جنوری 2013ء

آپ کو انسانوں کی انہی پرکھ رہے ہیں۔ آپ کے ارد گرد اچھے دوست موجود ہیں۔ لہذا ان کی سنگت سے فائدہ اٹھائیں۔ یہ آپ کے کئی الجھے ہوئے کاموں کو بہتر سمجھا دے سکتے ہیں۔ سرمایہ کاری میں دوستوں پر بھروسہ کیا جاسکتا ہے۔ جذباتیت پر قابو پالیں گے تو بہتر نتائج ظاہر ہو سکیں گے۔ لوگوں کا تعاون آپ کو خوش و خرم رکھے گا۔ کاروبار میں خاطر خواہ اضافہ ہوگا۔ ملازمت پیشہ افراد کو سیاست کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے، لیکن اگر معاملہ اچھی سے کام لیا تو اچھا رہے گا۔ فن مصوری، موسیقی اور شاعری سے وابستہ افراد کے لئے یہ ماہ نہایت سعد ہے۔

بزج جدو
Aquarius
21 جنوری 2013ء تا 19 فروری 2013ء

طبیعت میں اعتماد محسوس کر رہے ہیں۔ شروعات بہت اچھی ہیں۔ غصہ، نفرت، حسد اور دیگر منفی رویے قریب قریب ختم ہوتے نظر آ رہے ہیں۔ مصروفیات میں اضافہ ہو گیا۔ ذمہ داریوں کو تقسیم کر دینا بہتر ہوگا ورنہ آپ بہت جلد تھکن کا شکار ہو سکتے ہیں۔ صحت کی طرف دھیان دیں۔ ملازمت پیشہ افراد کو نئی ذمہ داریاں ہی نہیں شفقت بھی مل سکے گی۔ صدقات کا سلسلہ ضرور جاری رکھئے۔ اس ماہ کی 12، 14، 16 اور 29 تاریخیں نہایت سعد ہیں۔ ان دنوں کو بہتر انداز سے استعمال میں لائیں یا آپ کی تخلیقی صلاحیتوں کو پروان چڑھانے میں بھی مددگار ہیں گی۔

بزج جدو
Pisces
20 فروری 2013ء تا 20 مارچ 2013ء

آزادانہ خود مختارانہ طور پر کام کرنے کا موقع مل رہا ہے۔ خوش اسلوبی سے اپنا کام جاری رکھئے۔ بزرگوں سے مشورہ کر لینا اچھا ہوتا ہے۔ تفکرات سے بچاؤ کے لئے ذمہ داریوں کو تقسیم کر لینا بہتر ہوتا ہے۔ خود کو تھکن سے بچائیے، مگر ملو امور کی جانب توجہ مبذول رہے گی۔ اخراجات پر قابو پانا مشکل رہے گا، لیکن اگر ایسا نہ کر سکے تو الجھنوں میں گھرے رہیں گے۔ الیکٹرونک مصنوعات کے استعمال میں دقت کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ سرکار اور بیرونی کی تکالیف ہو سکتی ہیں۔ لہذا صحت کا خاص خیال رکھنا ضروری ہے۔

بزج حمل
Aries
21 مارچ 2013ء تا 20 اپریل 2013ء

آپ کی سماجی زندگی فعال ہوتی نظر آ رہی ہے۔ خاندان اور دفتری امور میں شہرت اور مصروفیت دونوں بڑھیں گی۔ طبیعت میں انکساری اور درویشی بڑھے گی اور یہ آپ کے حق میں جاتی ہے۔ یہ عینہ عزیز واقارب اور دوستوں کی آزمائش بھی کر دے گا۔ آپ پر کئی احباب کی شخصیتیں کھلیں گی، مگر آپ سمجھدار ہیں اختلافات رائے رکھنے کے باوجود صبر کا اظہار کریں گے۔ ترقی کے امکانات واضح ہو رہے ہیں۔ لائری، انعامی باڈی یا تحائف کی شکل میں مالی فوائد کا امکان غالب نظر آتا ہے۔

بزج ثور
Taurus
21 اپریل 2013ء تا 21 مئی 2013ء

رکے ہوئے کام تکمیل کے مراحل میں ہیں اور دسمبر کے وسط تک ان کے اچھے اثرات ظاہر ہو جائیں گے۔ آپ کی ایک سے زائد شعبوں میں دلچسپی بہتر نتائج دے گی۔ آپ میں مشکل حالات میں خود کو سنبھالنے اور مخالفین سے بھید کرنے کی صلاحیت بڑھ رہی ہے۔ اپنے مقاصد میں کامیابی ملے گی۔ تخلیقی صلاحیتیں کام میں لاتے رہے تو بہت آگے جاسکتے ہیں۔ صدقات کا سلسلہ بدھ کی شام سے شروع کر کے جمعہ المبارک تک وسیع کر دیجئے اور مختلف مستحقین کی مالی امداد کیا کیجئے۔ انشاء اللہ دلی سکون پائیں گے۔

بزج جدو
Gemini
22 مئی 2013ء تا 21 جون 2013ء

آپ نے زندگی کے کئی شعبوں میں کامیابیاں حاصل کی ہیں اور انشاء اللہ یہ ماہ بھی آپ کے لئے سعد رہے گا۔ ماضی کی غلطیوں کو نہ ہرایئے۔ زندگی کے نئے سفر پر نکلنے کا امکان بھی ظاہر ہو رہا ہے۔ غیر شادی شدہ افراد کے رشتے طے ہو سکتے ہیں اور شادی بھی ہو سکتی ہے۔ مالی حالات بھی بہتر ہو رہے ہیں۔ چند ماہ سے جو الجھنیں پیش تھیں رفتہ رفتہ زائل ہو رہی ہیں۔ منگل، جمعرات اور بدھ کو اپنی استطاعت کے مطابق صدقہ کر دیا کریں۔ مگر ملو امور میں یا تجارتی و کاروباری معاملات رفتہ رفتہ تبدیل ہوتے چلے جا رہے ہیں۔ پارٹنر شپ آپ کے مفاد میں نہیں رہے گی لہذا دوستوں پر بھی آنکھ بند کر کے بھروسہ نہ کیجئے۔

بزج سرطان
Cancer
22 جون 2013ء تا 22 جولائی 2013ء

آپ کو قدرت نے کچھ آرام کا وقت دیا ہے۔ چھٹیوں پر چاہئے اور خوب لطف اٹھائیے، کیونکہ پچھلے دنوں آپ نے لگا تار کام کیا ہے۔ مصروفیات میں سے کچھ حصہ نکال کر خیراتی کاموں میں حصہ لے سکیں گے۔ حراج میں ٹھہراؤ آ رہا ہے۔ خاندان اور محل میں مقبولیت بڑھے گی۔ اخراجات کو روکنا آپ کے بس میں نہیں ہے، لیکن بحث و مکرار کرنا بھی مناسب نہیں رہے گا۔ پیٹ اور سر کی بیماریاں جاتی رہیں گی۔ البتہ گھٹنوں کے درد کا امکان غالب ہے۔ بہتر ہے کہ مستند معالج سے رجوع کر لیں اور صدقات کرتے رہیں، بلائیں ٹھیں گی۔

بزج اسد
Leo
24 جولائی 2013ء تا 23 اگست 2013ء

روزگار کے امور بہتر ہونے جا رہے ہیں۔ نئی ملازمت کا امکان ہے اور کاروباری حضرات و خواجہان کے لئے منافع بڑھنے کا امکان بھی نظر آتا ہے۔ تاہم فضول خرچی سے نقصان اٹھا سکتے ہیں۔ موسم سرما کی عام وبائی بیماریوں سے بچنے کی کوشش سبیدگی سے کر لی جانی تو بہتر ہے، کیونکہ صحت کی خرابی زندگی کے معمولات پر عادی ہوتی نظر آ رہی ہے۔ یہ ماہ نہایت سعد ہے۔ دلچسپی سے اپنے کام نبھائیں گے، مگر نماز اور صدقات جاری رکھیں۔

بزج سنبلہ
Virgo
24 اگست 2013ء تا 23 ستمبر 2013ء

دوستوں کی محفلوں میں آپ کا تذکرہ بہت اچھے لفظوں میں ہوتا ہے۔ آئندہ بھی ہوگا، لیکن آپ ماضی کی تخطیاں بھولنے کی کوشش کریں۔ مالی اعتبار سے سیارہ گردش میں نہیں ہے۔ سکون اور سرشاری سے کام کر سکیں گے۔ لوگ بھی تعاون کریں گے۔ دوستوں کی پہچان ہوتی نظر آ رہی ہے، سنبھل جائے۔ مالی اعتبار سے اپنی پوزیشن بہتر رکھئے۔ پارٹنر شپ بہتر نہیں رہے گی۔ اگر ممکن ہو تو کسی پالتو جانور کو آزاد کر دیں، یہ بھی بہتر صدقہ ہوگا۔